

Jiddu Krishnamurti

LA MENTE EN MEDITACIÓN

Kairós

Jiddu Krishnamurti

LA MENTE EN MEDITACIÓN

¿Existe algo que sea sagrado?
¿Hay una energía que no tiene principio ni fin?
¿Existe un estado de completa paz?

SUMARIO

3. Regresar de nuevo a la meditación

4. Sugerencias para los jóvenes

5. Si nuestra "casa" no está en orden...

6. En la vida diaria

7. La naturaleza

8. El meditador

9. El silencio, el espacio y lo eterno

10. "Lo otro"

11. Una luz para sí mismo

12. La "base"

13. Unas breves citas

PRÓLOGO

Aunque en este libro aparecen algunos escritos y textos inéditos, la mayoría de los relatos fueron extraídos directamente de los libros de Krishnamurti. Dichos libros contienen charlas públicas, preguntas, respuestas y diálogos.

Krishnamurti siempre hablaba desde una perspectiva tan amplia que su visión global está incluida en cualquiera de sus extensos libros, pero si queremos ver el texto completo de donde surge una determinada cuestión, podemos encontrarlo buscándolo en el libro original publicado que indicamos. El hacerlo puede resultar de gran valor para tener una comprensión más profunda del tema.

En la bibliografía, al final del libro, aparecen los títulos en que pueden encontrarse los textos aquí descritos.

HABLAR JUNTOS DE LAS COSAS COMO DOS AMIGOS...

Dentro de unos días vamos a mantener unos diálogos, aunque podemos iniciarlos esta misma mañana. Pero si usted se defiende y yo me defiendo, si mantiene su opinión, su dogma, su experiencia, su conocimiento, y yo mantengo los míos, entonces no puede haber un verdadero diálogo, porque ninguno de nosotros estaremos libres para investigar. Dialogar no significa compartir nuestras experiencias con los demás, no hay nada que compartir, sólo está la belleza de la verdad que ni usted ni yo podemos poseer; sencillamente está ahí.

Para dialogar de forma inteligente debe haber también una capacidad, no sólo de afecto, sino de duda, porque como saben no pueden investigar a no ser que tengan dudas. Investigar significa dudar, averiguar por uno mismo, ir descubriendo paso a paso; y si hacen eso, entonces no tienen que seguir a nadie, no necesitan pedir que se les corrija o que se confirme su descubrimiento. No obstante, todo esto requiere mucha inteligencia y sensibilidad.

Una vez dicho esto, ¡espero no haberles quitado las ganas de hacer preguntas! Como saben, se trata de hablar juntos de las cosas como dos amigos, ni afirmando ni intentado imponerse al otro, sino cada uno hablando con soltura, afablemente, en un ambiente de compañerismo, intentando descubrir. En ese estado de la mente es posible descubrir, pero aunque descubramos les aseguro que eso tiene muy poca importan-

cia. Si bien el punto importante es descubrir, después de descubrir hay que seguir, no tiene sentido quedarse con lo que han descubierto, porque entonces su mente se bloquea, se estanca. Pero si en el momento en que descubren algo mueren a eso que han descubierto, entonces pueden fluir como la corriente, como un río de abundante caudal.

Saanen, 10ª charla pública, 1 de agosto de 1965
Obras completas de J. Krishnamurti, vol. XV

1. HAY UN ORIGEN, UNA “BASE” INICIAL, DESDE LA CUAL SURGEN TODAS LAS COSAS

HAY UN ORIGEN, UNA "BASE" INICIAL, DESDE LA CUAL SURGEN TODAS LAS COSAS...

Es de enorme importancia conocer y comprender la profundidad y la belleza de la meditación.

Desde tiempos inmemoriales, el hombre siempre se ha planteado la pregunta de si existe algo más allá del pensamiento, más allá de las invenciones románticas y más allá del tiempo; siempre se ha preguntado, ¿existe algo más allá de todo este sufrimiento, más allá de todo este caos, más allá de las guerras, de la constante lucha entre los seres humanos? ¿Existe algo que sea inmutable, sagrado, absolutamente puro, no contaminado por ningún pensamiento ni por ninguna experiencia? Desde los tiempos antiguos, éste ha sido el interrogante de todas las personas serias. Para descubrirlo, para dar con eso, es imprescindible la meditación, pero no la meditación repetitiva que no tiene ningún sentido. Cuando la mente está libre de todo conflicto, de cualquier afán del pensamiento, entonces existe una energía creativa que es verdaderamente religiosa. Dar con esa energía que no tiene principio ni fin es la verdadera profundidad y belleza de la meditación, lo cual requiere libertad de todo condicionamiento.

La completa seguridad está en la inteligencia compasiva: una seguridad absoluta. Pero nosotros buscamos seguridad en las ideas, en las creencias, en los conceptos, en los ideales, nos aferramos a esas cosas, son nuestra seguridad, por falsas e irracionales que sean. Donde hay compasión con su inteligencia suprema hay seguridad, si lo que se busca es seguridad. En realidad, donde hay compasión, donde existe esa inteligencia, no hay problema de seguridad.

Así que hay un origen, una "base" inicial desde la cual surgen todas las cosas, y esa "base" inicial no es la palabra; la palabra nunca es la cosa. La meditación consiste en dar con esa "base" que es el origen de todas las cosas y que está libre de todo tiempo. Éste es el camino de la meditación, y bienaventurado es el que lo descubre.

8 de noviembre de 1981
La llama de la atención, págs. 42, 43 y 44

LA MEDITACIÓN ERA COMO ESE RÍO, SÓLO QUE NO TENÍA NI PRINCIPIO NI FIN...

Era realmente un río maravilloso, ancho, profundo, con muchas ciudades en sus márgenes, tan despreocupadamente libre y sin abandonarse jamás. Toda la vida estaba presente en sus orillas: verdes campos, florestas, casas solitarias, muerte, amor y destrucción; lo cruzaban largos y anchos puentes de graciosas formas y muy transitados. Otras corrientes y ríos se le unían, pero él era el río madre de todos los ríos, de los pequeños y de los grandes. Siempre llevaba un gran caudal, constantemente se purificaba a sí mismo y, al atardecer, era una bendición contemplarlo con el color intenso de las nubes oscuras y sus aguas doradas. Pero el lejano gotear en medio de aquellas gigantescas rocas que parecían congregarse para producirlo, era el principio de la vida y su final estaba más allá de sus orillas y de los mares.

La meditación era como ese río, sólo que no tenía ni principio ni fin, comenzaba y su final era su comienzo, no tenía causa y su movimiento era su renovación, siempre era nuevo, nunca acumulaba para llegar a viejo, jamás se contaminaba porque no tenía raíces en el tiempo. Es bueno meditar, sin imponer, sin hacer ningún esfuerzo, empezar gota a gota para

ir más allá del tiempo y el espacio donde el pensamiento y el sentimiento no tienen acceso, donde no existe la experiencia.

Rajghat, Benarés, 18 de diciembre de 1961
Diario I, pág. 253

LA MEDITACIÓN ES UN MOVIMIENTO INTERNO DE LO DESCONOCIDO...

La meditación es un movimiento interno de lo desconocido. Uno no está allí, sólo hay movimiento, somos demasiado insignificantes o demasiado importantes para ese movimiento, el cual no tiene nada detrás ni delante, es esa energía que el pensamiento-materia no puede tocar. El pensamiento es perversión, porque es el resultado del ayer, está atrapado en la labor penosa de siglos y, por eso, resulta confuso, poco claro. Hagamos lo que hagamos, lo conocido no puede alcanzar lo desconocido, la meditación es morir para lo conocido.

Boletín de la KFA, 1969

SIN LA MEDITACIÓN EL CORAZÓN SE VUELVE UN DESIERTO...

El Sol ascendía en un cielo claro, uno no podía verlo porque se interponían muchas chimeneas, pero su resplandor llenaba el cielo; las flores en la pequeña terraza parecían cobrar vida y su color se volvió más brillante e intenso. Era una hermosa mañana, llena de luz, y el cielo se volvía de un azul maravilloso. La meditación incluía ese azul y esas flores, formaban parte de ella, se movían con ella, no eran una distracción. De hecho, no hay distracción porque la meditación no es concentración, la cual es exclusión, interrumpe, se resiste y, por tanto, genera conflicto. Una mente meditativa puede concentrarse, pero entonces no es una exclusión, una resistencia; sin embargo, una mente concentrada no puede meditar. Es curioso cuán importante se vuelve la meditación; no tiene principio ni fin, es como una gota de lluvia; en esa gota están todos los arroyos, los grandes ríos, los mares y las cascadas; esa gota alimenta la Tierra y al hombre; sin ella, la Tierra sería un desierto. Sin la meditación el corazón se vuelve un desierto, una tierra desolada. La meditación tiene su propio movimiento, uno no puede dirigirla, moldearla o forzarla, si uno lo hace deja de ser meditación. Este movimiento de la meditación cesa si uno es un mero observador, si uno es el que experimenta. La meditación es el movimiento que destruye al

observador y al experimentador, es un movimiento que está más allá de todo símbolo, pensamiento y sentimiento; su rapidez no puede medirse.

París, 7 de septiembre de 1961
Diario I, pág. 102

LA MEDITACIÓN ES EL MOVIMIENTO DEL AMOR…

La meditación es una de las cosas más extraordinarias, y si uno no sabe lo que es la meditación, es como un ciego en un mundo de colores brillantes, de sombras y luz en movimiento. No es un asunto intelectual, sino que cuando el corazón penetra en la mente, la mente posee una cualidad muy distinta, entonces es realmente ilimitada, no sólo en su capacidad de pensar, de actuar eficazmente, sino también en el sentido de vivir en un vasto espacio en el que uno forma parte de todas las cosas.

La meditación es el movimiento del amor, pero no es el amor a uno o a muchos, es como el agua que uno puede beber de cualquier jarra, ya sea de oro o de barro, es inagotable. Y sucede algo peculiar que ninguna droga o autohipnosis puede producir, es como si la mente se adentrara en sí misma, empezando por la superficie y profundizando cada vez más hondo, hasta que "profundidad" y "altura" pierden su sentido y toda forma de medición cesa. En este estado hay completa paz, no el contento que se produce a través de la gratificación, sino una paz que posee orden, belleza e intensidad. Todo eso puede ser destruido, como se puede destruir una flor, y, no obstante, a causa de su misma vulnerabilidad es indestructible. Esta meditación no puede ser aprendida de otro, uno debe empezar sin saber nada al respecto y avanzar de inocencia en inocencia.

El terreno en el que la mente meditativa puede empezar es el de la lucha, el dolor y la dicha pasajera de la vida diaria, ahí debe empezar, estableciendo orden, y, a partir de ahí, moverse sin fin. Pero si lo único que le preocupa es producir orden, entonces ese mismo orden generará su propia limitación y la mente será su prisionera. De alguna manera, en todo este movimiento uno debe comenzar por el otro extremo, por la otra orilla, y no estar siempre preocupado por esta orilla o el modo de cruzar el río. Uno debe tirarse al agua sin saber nadar y la belleza de la meditación es que uno nunca sabe dónde se encuentra, adónde va o cuál es el fin.

Extractos, 1969
Meditaciones, págs. 22 y 23

2. LA MEDITACIÓN TRADICIONAL

CON LO QUE EMPEZAMOS ES TAMBIÉN CON LO QUE TERMINAMOS...

Interlocutor: ¿Qué sistema de meditación debería seguir?

Krishnamurti: Cuando empiece a practicar tendrá a la vez el principio y el final de esa práctica, es decir, con lo que empezamos es también con lo que terminamos, el principio es el final. Si practico, si copio, terminaré por ser un imitador, una máquina repitiendo; si mi mente sólo es capaz de repetir, de practicar día tras día cierto método, de seguir cierto sistema, al final la mente no hace más que copiar, imitar y repetir. Sin lugar a dudas esto es obvio, ¿no es cierto? Por tanto, en el mismo principio ya he fijado el curso que la mente deberá seguir, pero si no lo entiendo al principio no lo comprenderé al final. Eso es una verdad evidente.

De manera que he descubierto que el final está al principio. Los sistemas que dependen de promesas, de placer, de recompensas o castigos, vuelven a la mente mecánica, estúpida y embotada. Si al principio no hay libertad, es evidente que tampoco habrá libertad al final. El principio es lo más importante.

Chennai, 10 de febrero de 1952
12ª charla pública

UN SISTEMA DE MEDITACIÓN NO ES MEDITACIÓN...

Un sistema de meditación no es meditación; un sistema implica un método que se practica con el propósito de lograr algo al final; si practicamos cualquier cosa una y otra vez se vuelve algo mecánico, ¿no es así? ¿Cómo puede estar libre para observar y aprender una mente mecánica que ha sido entrenada, deformada y torturada a fin de ajustarse al modelo de lo que llama meditación, esperando alcanzar una recompensa al final?

Hay varias escuelas en la India y el Extremo Oriente donde enseñan métodos de meditación, lo cual es en realidad espantoso. Significa entrenar la mente de forma mecánica y, por tanto, la mente deja de ser libre y no comprende el problema.

De forma que cuando utilizamos la palabra "meditación", no nos referimos a algo que hay que practicar, no tenemos método alguno. La meditación significa ser consciente, darse cuenta de lo que uno está haciendo, de lo que está pensando, de lo que está sintiendo, darse cuenta sin opción alguna, observar y aprender. Meditar significa ser consciente del propio condicionamiento –cómo ha sido condicionado por la sociedad en la que vive, en la que se ha educado, por la propaganda religiosa–, ser consciente sin elección alguna, sin distorsión, sin desear ser diferente. De ese darse cuenta surge la atención, la capacidad de estar completamente atento, entonces hay libertad para ver las cosas como realmente son; sin distorsión,

la mente se vuelve lúcida, clara y sensible. Una meditación así genera una cualidad en la mente que permanece en completo silencio. Uno puede seguir hablando de esa cualidad, pero no tiene ningún sentido a menos que sea un hecho.

Roma, 21 de octubre de 1970
Más allá de la violencia, págs. 187 y 188

LA CONCENTRACIÓN NO CONDUCE A LA DICHA DE LA MEDITACIÓN...

Vamos a establecer una diferencia entre la concentración y la meditación. Cuando hablamos de meditación, la mayoría de nosotros pensamos en aprender tan sólo un truco para concentrarnos, pero la concentración no conduce a la dicha de la meditación. Examinen lo que sucede con lo que normalmente llaman meditación, no es más que un proceso de entrenar la mente para concentrarse en un determinado objeto o idea; se excluyen de ella el resto de pensamientos o imágenes, menos el que se ha elegido deliberadamente, intentando dirigir la mente hacia esa única idea, imagen o palabra. Ahora bien, esto sólo es la contracción del pensamiento, la limitación del pensamiento, y cuando otros pensamientos surgen durante este proceso de contracción los descartan, los dejan de lado; por tanto, la mente se vuelve cada vez más restringida, cada vez menos flexible, cada vez menos libre.

¿Por qué quieren concentrarse? Lo hacen porque piensan en un incentivo, en una recompensa que les espera como resultado de la concentración; quieren convertirse en discípulos, encontrar al Maestro, desarrollarse espiritualmente y comprender la verdad. Así pues, su concentración destruye por completo el pensamiento y el sentimiento porque consideran la meditación, la concentración, en términos de beneficio, de escapar de la confusión. Todos aquellos que han practicado la meditación, la concentración durante años, reflexionen sólo

por un momento, han estado forzando la mente para que se ajustara a un determinado patrón, para que se adaptara a una determinada imagen o idea, a amoldarse a una idiosincrasia o un prejuicio determinado. Pero todas las creencias, todos los ideales, todas las idiosincrasias dependen de sus gustos y aversiones personales. Su autodisciplina, su llamada meditación, es un mero proceso por el cual intentan obtener algo a cambio; y esta seguridad de recibir algo a cambio, esta búsqueda de una compensación, también tiene mucha importancia para los muchos seguidores de las iglesias y sociedades religiosas: estas instituciones prometen un premio, una recompensa a los fieles adeptos de su disciplina.

Donde hay control, no hay la meditación del corazón; cuando están buscando con la intención de ganar, de ser recompensados, han dejado de buscar.

Chennai, Adyar, 1 de enero 1934
4ª charla pública

LOS MEDITADORES PROFESIONALES NOS DICEN QUE EL CONTROL ES NECESARIO...

Los meditadores profesionales nos dicen que el control es necesario. Ahora bien, el control implica no sólo al controlador, sino la cosa controlada. Si observamos la mente, vemos que el pensamiento divaga sin rumbo y uno intenta retenerlo, para luego volver a divagar de nuevo y volverlo a retener; así este juego sigue constantemente. Finalmente, al cabo de diez años o el tiempo que sea, podemos llegar a tener un control tan completo que la mente deje de divagar, que no tenga ningún pensamiento, y entonces podemos decir que hemos alcanzado el más extraordinario de los estados; pero en realidad es todo lo contrario, no hemos alcanzado nada, porque el control implica resistencia.

Universidad de Stanford, California
4ª charla, 14 de febrero de 1969
Usted es el mundo, págs. 209 y 210

EL CONTROLADOR ES, SIN DUDA, ESA ENTIDAD QUE HA DECIDIDO PRACTICAR UN MÉTODO…

Casi todos tratamos de controlar nuestras respuestas, nuestras reacciones, tratamos de reprimir o moldear nuestros deseos, pero en eso siempre están el controlador y lo controlado. En lo que llamamos meditación, nunca nos preguntamos quién es el controlador y qué es aquello que tratamos de controlar. ¿Quién es el controlador que trata de controlar sus pensamientos, su forma de pensar, etcétera? ¿Quién es el que controla? El controlador es, sin duda, esa entidad que ha decidido practicar un método o un sistema. Y bien, ¿quién es esa entidad? Esa entidad surge del pasado, es un pensamiento basado en la recompensa y el castigo.

Por tanto, el controlador pertenece al pasado y está tratando de controlar sus pensamientos, pero el controlador es lo controlado. Miren, todo esto es realmente muy sencillo. Cuando uno siente envidia separa la envidia de sí mismo y dice: «Tengo que controlar la envidia, debo reprimirla», o la racionaliza. Sin embargo, uno no está separado de la envidia, uno es la envidia. La envidia no está separada de uno, y, a pesar de todo, recurrimos al truco de intentar controlar la envidia como si fuera algo separado de nosotros. De ma-

nera que, ¿es posible vivir una vida sin ningún control? Lo cual no significa complacerse con todo lo que uno desea. Por favor, formúlense a sí mismos la siguiente pregunta: ¿Podemos vivir una vida, que ahora mismo es tan desastrosa, tan mecánica y repetitiva, sin ningún ánimo de control? Eso sólo puede suceder cuando percibimos con total claridad, cuando prestamos atención a cada pensamiento que surge, no cuando satisfacemos al pensamiento. Si prestan esa clase de atención tan completa, descubrirán que es posible vivir sin el conflicto que surge del control. ¿Saben lo que significa tener una mente que ha llegado a comprender el control y que vive sin sombra alguna de conflicto? Significa completa libertad, y debemos tener esa libertad total para dar con eso que es la verdad eterna.

Nueva Delhi, 2ª charla, 8 de noviembre de 1981
La llama de la atención, págs. 37 y 38

LA ORACIÓN, LA CONCENTRACIÓN Y LA MEDITACIÓN...

Pregunta: ¿No es el anhelo expresado en la oración un camino hacia Dios?

Krishnamurti: Vamos a examinar, en primer lugar, los problemas contenidos en esta pregunta. En ella van implícitos la oración, la concentración y la meditación. Ahora bien, ¿qué entendemos por oración? Ante todo, en la oración hay una súplica, un ruego a lo que llaman Dios, la verdad. Como individuos, pedís, suplicáis, rogáis y buscáis ser guiados por algo que llamáis Dios; este enfoque, por tanto, consiste en buscar recompensa o satisfacción. Si tenéis un problema, nacional o individual, rezáis para recibir orientación, o si estáis confundidos pedís claridad, esperáis ayuda de eso que llamáis Dios. Lo cual significa que Dios, sea lo que sea Dios, no vamos a discutir eso de momento, aclarará la confusión que nosotros hemos creado. Porque, al fin y al cabo, somos nosotros quienes hemos engendrado la confusión, el sufrimiento, el caos, la espantosa tiranía, la falta de amor, y esperamos que eso que llamamos Dios lo solucione. En otras palabras: queremos que otra persona disipe nuestra confusión, nuestro sufrimiento, nuestro dolor y nuestro conflicto, suplicamos a otro que nos traiga luz y felicidad.

Así pues, cuando oráis, cuando rogáis, cuando suplicáis por algo, generalmente lo obtenéis. Cuando se pide se recibe, pero

lo que se recibe no va a generar orden, porque lo recibido no aporta claridad ni comprensión, sólo satisface, gratifica, pero no da origen a la comprensión, porque cuando se pide se recibe lo que uno mismo ha proyectado. ¿Cómo puede la realidad, Dios, responder a vuestra petición particular? ¿Puede lo inconmensurable, lo indecible, preocuparse por nuestras pequeñas y mezquinas zozobras, sufrimientos, confusiones, que nosotros mismos hemos creado? Por consiguiente, ¿qué es lo que responde? Es obvio que lo inconmensurable no puede responder a lo mensurable, a lo insignificante, a lo pequeño. ¿Pero qué es lo que responde? En el momento de rezar estamos relativamente en silencio, en un estado de receptividad, entonces nuestro propio subconsciente aporta una claridad momentánea. Al querer algo, al anhelarlo, en ese momento de desearlo, de sumisa súplica, estáis bastante receptivos, la mente consciente, la mente activa, está relativamente tranquila, de modo que el inconsciente se proyecta en la mente y obtiene una respuesta. De hecho no es una respuesta que viene de la verdad, de lo inconmensurable, es el propio inconsciente de uno el que responde. Así que no nos confundamos y no pensemos que cuando se cumple una plegaria estáis en contacto con la verdad; la verdad tiene que venir a uno, uno no puede ir hacia ella.

En este tema de la oración hay otro factor involucrado: la respuesta de aquello que llamamos la voz interna. Como ya dije, cuando la mente suplica, ruega, está relativamente tranquila; cuando uno escucha la voz interna es la propia voz de uno la que se proyecta en esa mente relativamente tranquila. Repito, ¿cómo es posible que sea la voz de la verdad? Una mente confusa, ignorante, codiciosa, exigente y suplicante, ¿cómo puede comprender la verdad? La mente tan sólo puede recibir la verdad cuando está en absoluta calma, sin pedir, sin codiciar, sin anhelar, sin rogar, ya sea para uno mismo,

para la nación o para el prójimo. Cuando la mente está en absoluta calma, cuando el deseo cesa, sólo entonces la realidad se manifiesta. Una persona que exige, que ruega, que suplica, que anhela ser dirigida, encontrará lo que busca, pero eso no será la verdad; lo que reciba será la respuesta de las capas inconscientes de su propia mente que se proyectan en lo consciente; y esa vocecita silenciosa que os guía no es lo real, sino tan sólo la respuesta del inconsciente.

Mayo de 1954
La libertad primera y última, págs. 226 y 227

LA COMPRENSIÓN DE LA BELLEZA FORMA PARTE DE LA MEDITACIÓN...

¿Qué relación tiene la belleza con una mente religiosa? Podrían preguntarse por qué todas las tradiciones y los rituales religiosos nunca se han referido a la belleza, pero la comprensión de la belleza forma parte de la meditación, no la belleza de una mujer, de un hombre o la belleza de un rostro, que poseen su propia belleza, sino la belleza en sí, la verdadera esencia de la belleza. La mayoría de los monjes, los *sanyasis*, y las así llamadas personas con inclinaciones religiosas son por completo indiferentes a la belleza y se vuelven insensibles hacia todo cuanto les rodea. Sucedió en cierta ocasión cuando estábamos en el Himalaya con unos amigos. Frente a nosotros había un grupo de *sanyasis* que descendían por un sendero mientras cantaban, en ningún momento miraron a los árboles, jamás una mirada a la belleza de la Tierra, a la belleza del cielo azul, a los pájaros, a las flores, al fluir de las aguas, sólo estaban interesados en su propia salvación, en su propio entretenimiento, y esa costumbre, esa tradición, ha seguido así desde hace miles de años. Un hombre que se supone religioso debe rehuir, dejar de lado toda belleza, pero entonces su vida se vuelve insulsa, sin ningún sentido estético. Sin embargo, la belleza es uno de los deleites de la verdad.

[...] Cuando vemos una montaña maravillosa con la cumbre cubierta de nieve perfilándose en el cielo azul y los valles profundos sombreados, esa grandiosidad y esa majestuosidad

nos absorben por completo, por un momento estamos absolutamente en silencio porque su majestuosidad nos sobrecoge, nos olvidamos de nosotros mismos. La belleza está donde "uno" no está, la esencia de la belleza es la ausencia del yo. La esencia de la meditación es investigar la desaparición del yo.

Nueva Delhi, 8 de noviembre de 1981
La llama de la atención, págs. 31, 32 y 33

3. REGRESAR DE NUEVO A LA MEDITACIÓN

¿CÓMO TENGO QUE MEDITAR?

Siempre están preguntando "cómo", «¿cómo tengo que meditar?». Una de las preguntas más infantiles que pueden plantear acerca de algo tan inmenso es preguntarle a alguien: «Dígame lo que tengo que hacer», «dígame cómo sostener el mundo en una mano», «dígame cómo sujetar el mar o el aire en un puño». Y, si se observan, eso es lo que todos desean, quieren experimentar algo por medio de un método, pero en un método no sólo está implícita la conformidad o la magnitud del logro, sino que un método implica un sistema o un camino hacia un punto fijo, ¿no es así? Aquello está allí, todo lo que deben hacer es practicar, lo cual es de lo más ilógico, irracional, y sinsentido, porque si observan su vida no hay nada estable, nada permanente. Puede que lo quieran, puede que deseen una relación permanente con su mujer, con sus hijos, con su vecino o con la sociedad, pero no pueden tener nada permanente, incluso su cuenta bancaria no es permanente. Ninguna relación lo es, todo cambia constantemente, todo está en movimiento. Al darse cuenta de esta inestabilidad, de forma consciente o inconsciente, quieren algo permanente, algo donde agarrarse y, a eso, lo llaman la verdad, Dios, o lo que sea.

Así pues, comprenda realmente, vea el hecho, vea la verdad de que la realidad no tiene morada; es como estar en un mar desconocido, debe arreglárselas, no de acuerdo a lo que cree o lo que cree otra persona, debe encontrar la salida por sí

mismo; pero cuando cuenta con un camino que conduce a la realidad, entonces interviene el tiempo. Para llegar de un lugar a otro necesita tiempo, varios días de viaje para cubrir la distancia, y en ese intervalo, desde aquí hasta allí, intervienen otros factores, por eso dice: «Déjeme concentrarme», «debo pensar en esa única cosa y rehusar el resto», «someter todo lo demás a ese único factor». De modo que el proceso mecánico de cualquier sistema genera insensibilidad, represión, resistencia contra lo que uno realmente es, imponiéndose algo que cree debería ser, con lo cual hay conflicto y lucha. Quiere controlar, quiere reprimir, disciplinarse, forzarse a estar sentado en silencio, quiere respirar correctamente, quiere hacer todas esas cosas fantásticas, con la esperanza de llegar al final a algo de lo cual no sabe absolutamente nada. De manera que un hombre sabio rechaza todos los sistemas, toda idea, todo concepto, porque no conducen a ninguna parte.

Bombay, 4ª charla, 18 de febrero de 1971
El primer paso es el último paso, capítulo 9

DARSE CUENTA SIN ELECCIÓN...

La meditación es esa atención en la cual uno se da cuenta sin elección del movimiento de todas las cosas: el graznar de los cuervos, el zumbido de la sierra eléctrica al cortar la madera, el temblor de las hojas, el ruidoso torrente, la llamada de un niño, los sentimientos, los motivos, los pensamientos que se persiguen unos a otros con gran insistencia; es darse cuenta de la totalidad de la conciencia. Y en esa atención, el tiempo, como el ayer que continúa en el espacio del mañana, la convulsión y la distorsión de la conciencia se vuelven silenciosas y se aquietan. En esta quietud hay un movimiento inmensurable, incomparable, un movimiento que no tiene existencia; ésa es la esencia de la bienaventuranza, de la vida y la muerte. Es un movimiento que no puede ser seguido porque no deja rastro alguno y porque está silencioso e inmóvil; es la esencia de todo movimiento.

Gstaad, Suiza, 23 de agosto de 1961
Diario I, pág. 73

QUIERO VER LO QUE HAY EN EL INTERIOR DE MI MENTE...

Pregunta: Es muy difícil no analizar.

Krishnamurti: Si analiza, no está observando.

Pregunta: Ya lo sé.

Krishnamurti: No lo sabe; si no, no analizaría. Mire, quiero ver lo que hay en el interior de mi mente, lo que hay almacenado allí, quiero leer todas las cosas que contiene porque el contenido de la mente es la propia mente. Quiero ver lo que soy durante las horas de vigilia, cuando camino, cuando hablo, cuando gesticulo, cuando estoy en la oficina, cuando estoy enojado, en los fugaces momentos de placer y de sexo, en los momentos cuando hay el deleite de ver las colinas, los arroyos, los árboles, los pájaros y las nubes. Pero también quiero verme cuando estoy dormido, darme cuenta de lo que sucede. ¿No desean verse a sí mismos cuando están despiertos y cuando están dormidos? Creen que lo hacen. ¿Saben lo que significa aprender de uno mismo? Quiere decir trabajar duro, observarse a diario, observar, observar y observar, pero no un observar egocéntrico, sino sólo observar como observa a un pájaro o el movimiento de una nube; no pueden cambiar

el movimiento de la nube, de modo que observen únicamente de esa misma manera.

Saanen, Suiza, 20 de julio de 1971
La persecución del placer, págs. 137 y 138

EL MISMO INVESTIGAR LO QUE ES LA MEDITACIÓN ABRE LA PUERTA A LA MEDITACIÓN...

La cuestión no es cómo meditar, qué sistema seguir, sino ¿qué es la meditación? El cómo sólo puede producir lo que le ofrece el método, pero el mismo investigar sobre aquello que es la meditación abre la puerta a la meditación. El investigar no está fuera de la mente, sino dentro del movimiento de la mente misma. Al iniciar esa investigación, lo verdaderamente importante es comprender al buscador en sí mismo y no lo que él busca. Lo que él busca es la proyección de su propio anhelo, de sus propias compulsiones y deseos. Cuando se ve este hecho, toda búsqueda cesa, lo que de por sí tiene un enorme significado. Entonces la mente ya no intenta poseer algo que esté más allá de sí misma, no hay un movimiento externo con su reacción interna, sino que al finalizar toda búsqueda hay un movimiento de la mente que no es externo ni interno. La búsqueda no termina mediante ningún acto de la voluntad, ni mediante un complejo proceso de conclusiones, dejar de buscar exige una gran comprensión. El fin de la búsqueda es el comienzo de una mente silenciosa.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo II, pág. 310

LA MEDITACIÓN NO ES UNA BÚSQUEDA...

La meditación no es una búsqueda, no consiste en buscar, en probar o en inspeccionar, es una explosión y un descubrimiento. No es domesticar el cerebro para que se amolde, ni es un autoanálisis introspectivo; por supuesto, tampoco es el entrenamiento en la concentración que incluye preferencias y rechazos. Es algo que llega con naturalidad cuando todas las aseveraciones positivas o negativas, así como todos los logros han sido comprendidos y dejados atrás fácilmente. La meditación es el vacío total del cerebro; lo importante es el vacío, no lo que hay en el vacío. La comprensión únicamente es posible desde el vacío; toda virtud, no la moralidad ni la respetabilidad social, surge del vacío, y es desde ese vacío desde donde llega el amor, de lo contrario no es amor. Los cimientos de la rectitud están en este vacío, el vacío es el final y el principio de todas las cosas.

Mirando por la ventana a medida que Orión ascendía cada vez más alto, el cerebro estaba intensamente vivo y sensible; y la meditación se tornó en algo por completo diferente, en algo que el cerebro no podía abarcar y, por tanto, se replegó sobre sí mismo y permanecía en silencio. Las horas que precedieron al amanecer y las siguientes parecían no haber existido; a medida que el Sol ascendía, las montañas y las nubes

retenían los primeros rayos, y en medio de tanto esplendor, sólo había asombro. El día comenzaba y, de manera extraña, la meditación seguía.

Gstaad, Suiza, 25 de agosto de 1961
Diario I, págs. 78 y 79

EN LA LLAMA DE LA MEDITACIÓN EL PENSAMIENTO CESA...

Ahí, en la perfumada terraza, con el amanecer aún lejano y los árboles silenciosos, la esencia era belleza. Pero esta esencia no se puede experimentar, el experimentar debe terminar porque la experiencia tan sólo refuerza lo conocido y lo conocido jamás es la esencia. La meditación nunca es experimentar de nuevo; la meditación no sólo es el final de la experiencia, la cual es la respuesta al reto grande o pequeño, sino que es abrir la puerta a la esencia, abrir la puerta de una caldera cuyo fuego lo destruye todo sin dejar cenizas ni rastro alguno. Nosotros somos los residuos, los que decimos sí a tantos miles de ayeres, a las series continuas de recuerdos interminables, de opciones y desesperación. El gran yo y el pequeño yo son el modelo de la existencia, esa existencia es pensamiento y el pensamiento es existencia, con lo cual nunca termina el dolor. En la llama de la meditación el pensamiento cesa, y con él también cesa el sentimiento, porque ninguno de ellos es amor. Sin amor no hay esencia, sin amor sólo hay cenizas sobre las cuales se basa nuestra existencia. El amor surge desde el vacío.

Bombay y Rishi Valley, 6 de noviembre de 1961
Diario I, págs. 190 y 191

LA MEDITACIÓN ES UN MOVIMIENTO SIN MOTIVO ALGUNO, SIN PALABRAS, Y SIN LA ACTIVIDAD DEL PENSAMIENTO...

Las palabras no pueden medir la extensión y la vastedad, no pueden medir las onduladas colinas ni el cielo azul o el desierto distante. Era toda la Tierra al completo, uno apenas si se atrevía a hablar, reinaba un silencio muy intenso al cual no había que perturbar; ese silencio no puede medirse con palabras. Si uno fuera poeta, probablemente lo mediría con palabras, lo expresaría en un poema, pero lo que se escribe nunca es lo real; la palabra no es la cosa. Y aquí, sentado junto a una roca que estaba calentándose, el hombre no existía. Las ondulantes colinas, las montañas más altas, los grandes y extensos valles, el intenso azul: no había nada más que eso; uno no existía.

Desde tiempos remotos, todas las civilizaciones han tenido este concepto de la medida, todas sus maravillosas construcciones se basaban en la medida matemática. Cuando uno mira la Acrópolis y la gloria del Partenón, así como los edificios de ciento diez plantas de Nueva York, todos han tenido que basarse en la medida.

La medida no se refiere sólo a medir con una regla, el medir está también en el cerebro mismo, lo alto y lo bajo, lo mejor,

lo más. Este proceso comparativo ha existido desde los tiempos más remotos, siempre estamos comparando. El aprobar los exámenes en la escuela, en el colegio, en la universidad, todo nuestro estilo de vida se ha vuelto una serie de medidas calculadas: lo bello y lo feo, lo noble y lo innoble, toda nuestra escala de valores, los argumentos que terminan en conclusiones, el poder del pueblo, el poder de las naciones. La acción de medir es necesaria para el hombre, y el cerebro al estar condicionado por la medida, por la comparación, intenta medir lo inmensurable, midiendo con la palabra lo que jamás puede ser medido. Ha sido un largo proceso de siglo tras siglo: medir los grandes dioses y los dioses más pequeños, medir la vasta expansión del universo y medir la velocidad del atleta. Esta comparación ha dado origen a muchos temores y sufrimientos.

En ese instante, en esa roca muy cerca de nosotros un lagarto se ha parado para calentarse. Se pueden ver sus ojos negros, el lomo escamoso y la larga cola; permanece muy quieto, casi inmóvil. El Sol ha ido calentando la roca y el lagarto, que venía de una noche fría, se calienta a la espera de la llegada de alguna mosca o de algún insecto, para medir la distancia y luego atraparlo.

Vivir sin comparar es vivir sin ninguna clase de medición interna, sin nunca comparar lo que uno es con lo que debería ser. La palabra "meditación" no sólo significa ponderar, reflexionar sobre algo, probar, mirar, sopesar, también tiene un significado más profundo en sánscrito, "evaluar", o sea, "llegar a ser". En la meditación no debe haber ninguna medida, la meditación de la que hablamos no debe ser una meditación consciente, con posturas deliberadamente seleccionadas; esta meditación debe ser totalmente inconsciente, sin saber que uno está meditando. Si uno medita deliberadamente, ésa es otra forma de deseo, como cualquier otra expresión de deseo. Los objetos del deseo pueden variar; meditar puede ser para

alcanzar lo supremo, pero el motivo es el deseo de alcanzar, igual que el hombre de negocios o como el constructor de una gran catedral.

La meditación es un movimiento sin motivo alguno, sin palabras, sin la actividad del pensamiento, debe ser algo que no se decida deliberadamente, sólo entonces la meditación es un movimiento en el infinito, inmensurable para el hombre, sin una meta, sin un final ni un principio. Y eso genera una sorprendente acción en la vida diaria, porque entonces la vida es una y así se vuelve sagrada. Y aquello que es sagrado no puede ser jamás destruido. Matar a alguien es infame, clama al cielo, como un pájaro encerrado en una jaula. Uno nunca se da cuenta de lo sagrada que es la vida, no sólo la pequeña vida de uno, sino la vida de millones de otros seres, desde las criaturas de la naturaleza hasta los extraordinarios seres humanos. Y en la meditación que no tiene medida alguna está la verdadera acción de aquello que es lo más noble, lo más sagrado y sublime.

Ojai, California, 22 de abril de 1983
Diario II, págs. 181, 182 y 183

LA MEDITACIÓN ES LA ATENCIÓN EN LA CUAL NO HAY UN REGISTRAR...

La meditación es la atención en la cual no hay un registrar. Normalmente, el cerebro suele registrarlo casi todo, el ruido, las palabras que empleamos, lo registra igual que una grabadora. Ahora bien, ¿es posible que el cerebro no registre nada más que lo absolutamente necesario? ¿Por qué debería registrar un insulto? ¿Por qué? ¿Por qué debo registrar un halago? No tiene ningún sentido. ¿Por qué debería registrar cualquier herida psicológica? No tiene sentido hacerlo. Es decir, registrar sólo aquello que es necesario para manejarse en la vida diaria, como un técnico, un escritor, etcétera, pero en lo psicológico no registrar absolutamente nada. En la meditación no hay registro psicológico, excepto el registro de los hechos prácticos de la vida, como ir a la oficina, trabajar en una fábrica, etcétera, nada más. De ahí surge un silencio total, porque el pensamiento ha llegado a su fin, excepto para funcionar cuando es absolutamente imprescindible. El tiempo ha cesado y hay un movimiento por completo diferente, un movimiento en silencio.

Extractos de las charlas públicas de 1977
La totalidad de la vida, pág. 244

EL PRINCIPIO DE LA MEDITACIÓN ES EL CONOCIMIENTO PROPIO...

No se escuchaba sonido alguno en el valle, era de noche y no se movía ninguna hoja, el amanecer llegaría dentro de una hora más o menos.

La meditación no es una autohipnosis basada en las palabras, en el pensamiento, en la repetición o en una imagen; toda imaginación de cualquier clase debe dejarse de lado porque conduce al engaño. Lo importante es la comprensión de los hechos y no las teorías, no la búsqueda de conclusiones, ni el ajustarse a ellas, ni el ambicionar visiones, todo eso debe ser descartado; la meditación es comprender estos hechos e ir más allá de ellos. El principio de la meditación es el conocimiento propio, de otro modo, lo que se llama comúnmente meditación conduce a todas las formas de inmadurez y tonterías.

Era temprano y el valle estaba dormido. Al despertar, la meditación era la continuidad de lo que había estado sucediendo, el cuerpo permanecía sin moverse, no había sido aquietado, sino que estaba inmóvil, no había pensamiento, pero el cerebro estaba alerta sin ninguna sensación, no existían el pensamiento ni el sentimiento y empezó un movimiento eterno. La palabra es tiempo, indica espacio, la palabra es el pasado o el futuro, pero el presente activo carece de palabra. Lo que ha muerto puede expresarse con palabras, pero no así lo que está vivo. Toda palabra utilizada para comunicar algo que está vivo es la negación de lo viviente.

Era un movimiento que pasaba a través y entre las paredes del cerebro, pero el cerebro no tenía contacto con él, era incapaz de seguirlo o de reconocerlo. Este movimiento era algo que no había surgido desde lo conocido; el cerebro podía seguir lo conocido y también reconocerlo, pero aquí no era posible ninguna clase de reconocimiento. Un movimiento tiene una dirección, pero este movimiento no lo tenía y no era algo estático. Debido a que no tenía dirección alguna era la esencia misma de la acción. Toda dirección viene de una influencia o de una reacción, pero la acción que no es el resultado de las reacciones, de compulsiones o forcejeos, es energía total. Esta energía, el amor, tiene su propio movimiento, sin embargo, la palabra "amor", lo conocido, no es amor. Sólo existe el hecho, la libertad de lo conocido. La meditación era la explosión del hecho.

Bombay y Rishi Valley, 13 de noviembre de 1961
Diario I, págs. 202 y 203

DEBERÍA MEDITAR SOLAMENTE EN SOLEDAD...

Era una de esas mañanas encantadoras que nunca había existido antes. El Sol estaba despuntando y sobresalía entre los eucaliptos y los pinos. Estaba sobre las aguas, dorado, y con un brillo de esa luz que sólo existe entre las montañas y el mar. Era una mañana tan diáfana, sin viento, rebosante de esa extraña luz que uno no sólo ve con los ojos, sino con el corazón. Y cuando se ve, los cielos están muy cerca de la Tierra y uno se pierde en esa belleza.

Saben, nunca deberían meditar en público, con otra persona o en un grupo; deberían meditar solamente en soledad, en la quietud de la noche o temprano, en la placidez de la mañana. Cuando se medita en soledad ha de ser en soledad, hay que estar completamente a solas, sin seguir ningún sistema ni método, sin repetir palabras, sin perseguir o dar forma a un pensamiento según un deseo propio.

Esta soledad adviene cuando la mente está libre del pensamiento. Si hay la presión del deseo o de las cosas que la mente persigue, ya sea en el futuro o en el pasado, no hay soledad. Sólo en la inmensidad del presente adviene ese recogimiento interior y, entonces, en el secreto silencioso en que toda comunicación ha cesado, en que no hay observador con sus ansiedades, con sus apetitos estúpidos y sus problemas, sólo en ese momento, en esa soledad silente, la meditación se convierte en algo que no puede expresarse

en palabras. A partir de ahí la meditación es un movimiento eterno.

No sé si han meditado alguna vez, si han estado alguna vez solos, sin nadie más, muy lejos de todo, de toda persona, de todo pensamiento y ocupación; si han estado alguna vez completamente solos, no aislados, no retraídos en un sueño o en una visión fantasiosa, sino muy lejos, tanto que en uno no queda nada reconocible, nada que el pensamiento o el sentimiento puedan tocar, tan lejos que en esa completa soledad el mismo silencio se convierte en la única flor, en la única luz, en la cualidad intemporal que no es mensurable por el pensamiento; sólo en esa meditación, el amor tiene su existencia. No se empeñen en expresarlo, se expresará por sí mismo. No lo utilicen, no traten de ponerlo en acción, actuará por sí mismo; y cuando actúe, en esa acción no habrá remordimiento o contradicción, ninguna de las desdichas y tribulaciones del hombre.

De manera que mediten a solas. Desaparezcan y no intenten recordar dónde han estado. Si intentan recordarlo, ese momento se convertirá en algo muerto, y si se aferran a ese recuerdo, entonces nunca volverán a estar solos. Así que mediten en esa soledad infinita, en la belleza de ese amor, en esa inocencia, en lo nuevo, porque entonces existe esa dicha que es imperecedera.

El cielo tenía un azul intenso, el azul que llega después de la lluvia. Estas lluvias han llegado después de muchos meses de sequía y han dejado los cielos limpios y brillantes, las colinas se regocijan y la Tierra permanece en silencio, en cada hoja brilla la luz del Sol y la Tierra se siente muy cercana. Por tanto, mediten en lo más secreto y recóndito de su corazón y de su mente, donde nunca antes estuvieron.

Extractos, 1969
Meditaciones, págs. 42 y 43

EN LA MEDITACIÓN NO HAY MAÑANA...

La meditación sin fórmula establecida, sin causa ni razón, sin una finalidad o un propósito, es un suceso increíble. No sólo es una gran explosión que purifica, sino que también es la muerte, la muerte que no tiene mañana. Su pureza es devastadora, no deja rincón oculto donde el pensamiento pueda esconderse entre sus propias sombras. Su pureza es vulnerable, no es una virtud que tenga su origen en la resistencia, es pura porque no tiene resistencia, como el amor. En la meditación no hay mañana ni un discutir con la muerte. La muerte del ayer y el mañana no establece el insignificante tiempo presente, el tiempo siempre es insignificante y su destrucción es lo nuevo. La meditación es esto, no los ridículos cálculos del cerebro en busca de seguridad. La meditación es la destrucción de la seguridad, y en la meditación hay gran belleza, no la belleza de las cosas creadas por el hombre o por la naturaleza, sino la belleza del silencio. Este silencio es el vacío en el cual todas las cosas fluyen y existen; no hay forma de conocerlo; ni el intelecto ni el sentimiento pueden alcanzarlo; no hay sendero para llegar a él y cualquier método es la invención de un cerebro codicioso. Todos los caminos y todos los recursos del yo calculador deben destruirse por completo; todo avanzar o retroceder, el movimiento del tiempo, debe terminar, sin que haya un mañana. La meditación es destrucción, es un peligro para

aquellos que desean llevar una vida superficial, una vida de fantasía o de ficción.

Gstaad, Suiza, 31 de agosto de 1961
Diario I, págs. 92 y 93

4. SUGERENCIAS PARA LOS JÓVENES

MIREN SI PUEDEN MANTENER LOS OJOS SIN MOVERLOS...

En primer lugar permanezcan en completa calma, siéntense cómodamente con las piernas cruzadas y totalmente quietos, cierren los ojos y observen si pueden dejar de moverlos. ¿Entienden? Los globos oculares son propensos a moverse, de modo que manténgalos completamente inmóviles, por el gusto de hacerlo. Entonces, mientras están sentados así, muy quietamente, descubran qué hace su pensamiento, obsérvenlo como observarían a una lagartija, observen el pensamiento cómo funciona, cómo a un pensamiento le sigue otro. De esta manera, empiecen a aprender, a observar.

¿Están observando sus pensamientos? ¿Cómo un pensamiento persigue a otro pensamiento diciendo: «Éste es un buen pensamiento, pero éste es malo»? Cuando se acuesten por la noche o cuando caminen, observen su pensamiento, simplemente obsérvenlo, no lo corrijan, y entonces aprenderán el principio de la meditación. Bien, ahora siéntense con calma, cierren los ojos y procuren que los globos oculares no se muevan en absoluto, luego observen sus pensamientos a fin de aprender. Una vez que empiecen a aprender, el aprender no tiene fin.

Rishi Valley School y Rajghat School, 1961-1966
Krishnamurti y la educación, capítulo 1

Krishnamurti: [...] ¿Sabe algo de meditación?

Estudiante: No, señor.

Krishnamurti: No importa, las personas mayores tampoco saben; se sientan en un rincón, cierran los ojos y se concentran, como escolares intentando concentrarse en un libro, pero eso no es meditación. La meditación es algo extraordinario, si sabe cómo realizarla. Voy a hablar un poco sobre eso.

Ante todo, siéntese muy quietamente, no se esfuerce en sentarse sin moverse, sino siéntese o acuéstese quietamente, sin esfuerzo alguno, ¿entiende? A partir de ahí, observe su forma de pensar, observe lo que está pensando. Entonces, por ejemplo, descubre que está pensando en sus zapatos, en sus *saris*, en lo que va a decir, en el pájaro que escucha cantar allí fuera, siga esos pensamientos e investigue por qué surge cada uno de ellos. No trate de modificar lo que piensa, mire por qué surgen determinados pensamientos en su mente, de tal modo que sin esfuerzo empiece a comprender el sentido de cada pensamiento y de cada sentimiento. Y cuando surja un pensamiento no lo condene, no diga que es correcto o incorrecto, ni que es bueno o malo, sólo obsérvelo, de modo que empiece a tener una percepción o un darse cuenta de que está observando cualquier tipo de pensamiento o de sentimiento. Así conocerá cada uno de sus pensamientos más secretos y recónditos, cada uno de sus motivos ocultos y cada sentimiento sin que haya distorsión alguna, sin decir que es acertado o equivocado, bueno o malo. Cuando observa, cuando investiga el pensamiento con

toda seriedad, su mente se vuelve extraordinariamente sutil y sensible, no hay ninguna parte que esté dormida, por tanto, la mente está completamente despierta.

Estos son tan sólo los cimientos. En ese momento, su mente está en completa calma, todo su ser se torna muy silencioso, a partir de ahí penetre en ese silencio, cada vez más hondo, más lejos. Todo ese proceso es meditación. Meditar no es estar sentado en un rincón y repetir muchas palabras, ni pensar en una imagen e iniciar una serie de descabelladas y frenéticas fantasías.

Comprender el proceso total de su pensar y de su sentir es estar libre de todo pensamiento, de todo sentimiento, de modo que su mente, todo su ser, esté en calma. Eso también forma parte de la vida, y con esa quietud puede observar un árbol, puede observar a la gente, puede observar el cielo y las estrellas. Ésa es la belleza de la vida.

Rishi Valley School y Rajghat School, 1961-1966
Krishnamurti y la educación, capítulo 6

CADA PENSAMIENTO TIENE UN SIGNIFICADO...

Cada pensamiento tiene un significado, y si la mente es incapaz de comprender el significado, no sólo de uno o de dos pensamientos, sino de cada pensamiento a medida que surge, entonces el concentrarse meramente en una idea, en una imagen o en un conjunto de palabras concretas, a lo cual generalmente se le llama "meditación", es una forma de autohipnosis.

¿Permanecen atentos al significado de cada pensamiento, de cada reacción que suele aparecer cuando se encuentran sentados en silencio, cuando hablan o juegan? Traten de hacerlo y verán lo difícil que resulta estar atentos a cada movimiento de su propio pensar, porque los pensamientos se amontonan muy rápidamente unos sobre otros. Pero si quieren examinar cada pensamiento, si de verdad quieren ver el contenido, descubrirán que sus pensamientos van más despacio y entonces pueden observarlos. Este aquietamiento del pensar y el examinar cada pensamiento es el proceso de la meditación, y si profundizan en eso, descubrirán que al darse cuenta de cada pensamiento, su mente, que ahora es como un gran almacén de pensamientos inquietos peleándose todos entre sí, se aquieta, permanece completamente inmóvil. Entonces no hay demandas, no hay compulsión, ni hay temor de ninguna clase; y, en esa quietud, aquello que es la verdad se manifiesta. No existe un "yo" que experimente la verdad, sino que

al estar la mente sosegada la verdad se manifiesta. Pero en el momento en que hay un "yo" está el experimentador, y el experimentador es sólo el resultado del pensamiento, el experimentador no puede existir sin el pensamiento.

La India, 1961-1964
El propósito de la educación, capítulo 24

VAYA HASTA EL FINAL DE ESE PENSAMIENTO Y TERMÍNELO...

Pregunta: ¿Dónde interviene entonces el silencio?

Krishnamurti: No se preocupe por el silencio, si el pensamiento surge es que no está en silencio. Así pues, no se esfuerce en estar silencioso, siga ese pensamiento.

Pregunta: ¿Pero eso cesa en algún momento?

Krishnamurti: Sí, siempre que lo termine, pero si no va hasta su mismo final, entonces seguirá porque no ha terminado con ello. ¿Lo entiende?

Mire, salgo de la casa, paseo por el césped, observo, presto atención a la belleza, a la delicadeza y al movimiento de la hoja. Lo observo todo y, entonces, entro en esta sala y me siento, usted está leyendo algo y yo permanezco sentado muy quietamente, intento mantenerme quieto, pero mi cuerpo no puede estar quieto porque tengo el hábito de moverme, por tanto, eso es lo que debo observar, prestarle atención, no intentar corregirlo. No es posible corregir el movimiento de la hoja, ¿verdad? De la misma manera, no debo corregir el movimiento de las manos, sólo observarlo, prestarle atención. Si lo observa, se aquieta; inténtelo. Permanezca sen-

tado muy quietamente, después de un segundo, dos segundos o diez segundos, de repente surge un pensamiento y dice: «Esta tarde tengo que ir a cierto lugar», «no hice mis ejercicios», «no limpié el baño». O en otras ocasiones lo que dice el pensamiento es mucho más complejo: «Ese hombre me da envidia», «me siento envidioso». De manera que sigo observando todo eso hasta su mismo final. La envidia implica comparación, competitividad, imitación, pero ¿quiero realmente imitar? ¿Me sigue? De modo que voy hasta el final de ese pensamiento y termino con él, no lo cargo. Y si surge otro pensamiento, entonces me digo: «De acuerdo, empezaré de nuevo a observar».

Si quiere probarlo, hágalo muy cuidadosamente, escriba cada pensamiento que tenga en una hoja, y muy pronto descubrirá que el pensamiento puede volverse ordenado, porque uno llega hasta el final de cada pensamiento, uno tras otro. Así, cuando al siguiente día venga aquí y se siente quietamente, estará de verdad sin moverse, no surgirá ningún pensamiento porque ha terminado con cada uno de ellos; eso quiere decir que ha sacado brillo a sus zapatos, ha limpiado su baño, ha dejado la toalla en su lugar y en el momento adecuado; de modo que al sentarse aquí no dirá: «Se me olvidó dejar la toalla en su lugar». Lo cual quiere decir que cada vez que hace algo lo termina y cuando se sienta en quietud puede estar perfectamente sin moverse, porque ha incorporado a su vida un extraordinario sentido del orden. Si no tiene ese sentido del orden, no puede permanecer en silencio, pero si lo tiene y la mente está de verdad sin movimiento, entonces hay una belleza auténtica, y el misterio de las cosas empieza. Ésa es la verdadera religión.

Brockwood Park 1970-1975
Principios del aprender, capítulo 7

¿PUEDE OBSERVAR SIN EL OBSERVADOR?...

Cuando se sientan o se acuestan muy quietamente, el cuerpo permanece por completo relajado, ¿no es así? ¿Han probado alguna vez a permanecer muy, pero que muy quietos? Sin forzarlo, porque en el momento en que lo fuercen, todo se acabó. Se trata de sentarse muy quietamente con los ojos cerrados o abiertos. Si lo hacen con los ojos abiertos, hay algo más de distracción porque empiezan a ver cosas. De todas maneras, después de mirar las cosas, la curva del árbol, las hojas, los arbustos, después de mirar atentamente todo eso pueden cerrar los ojos. A partir de ahí, no se dirán a sí mismos, «¿qué está sucediendo?, voy a ver». Primero lo miran todo, los muebles, el color de la silla, el color del jersey, miran la forma del árbol, después de verlo, el deseo de mirar disminuye. He visto ese cielo azul y se acabó, no hace falta que vuelva a mirarlo, por tanto, puedo sentarme quietamente. Cuando uno se sienta o se acuesta quietamente, la sangre fluye con mayor facilidad hacia la cabeza, ¿verdad? No hay tensión, por eso dicen que uno debe sentarse con las piernas cruzadas y la cabeza muy recta, porque de ese modo la sangre fluye con mayor facilidad; si se sienta en cuclillas, es más difícil que la sangre llegue a la cabeza. De modo que siéntese o acuéstese muy quietamente, sin forzar, no esté inquieto, obsérvelo, no diga: «no debo». Entonces, cuando esté sentado muy quietamente observe la mente; obsérvela, no la corri-

ja, no diga: «Este pensamiento es bueno, este otro no lo es», sólo observe. Entonces verá que hay un observador y lo observado, hay una división, y en el momento en que hay división, existe conflicto.

Ahora bien, ¿puede observar sin el observador? ¿Es posible observar sin el observador? El observador es quien dice: «Esto es bueno y aquello es malo», «esto me gusta y aquello no me gusta», o bien: «desearía que ella no hubiera dicho esto o aquello», «me gustaría tener más comida».

Observe sin el observador, inténtelo alguna vez, forma parte de la meditación. Empiece con eso, es suficiente. Si lo hace, verá qué cosa más extraordinaria sucede... su cuerpo se vuelve muy inteligente. Actualmente, el cuerpo no es inteligente porque lo hemos estropeado; ¿entiende lo que quiero decir? Hemos destruido la inteligencia natural que el cuerpo tiene. Si lo hace, verá que el mismo cuerpo será quien diga: «Acuéstate temprano». El mismo cuerpo lo pide, tiene su propia inteligencia y actividad. De igual forma, si el cuerpo pide ser perezoso, deje que lo sea.

Brockwood Park, 1970-1975
Principios del aprender, capítulo 5

5. SI NUESTRA “CASA” NO ESTÁ EN ORDEN…

SI NUESTRA "CASA" NO ESTÁ EN ORDEN...

Estamos investigando todo esto a fin de poner orden en nuestra vida, orden en nuestra "casa", que carece de orden. ¡Hay tanto desorden en nuestra vida! Y sin establecer un orden completo, íntegro, la meditación no tiene ningún sentido. Si nuestra "casa" no está en orden podemos sentarnos a meditar con la esperanza de conseguir el orden a través de esa meditación, pero... ¿qué sucede cuando vivimos en desorden y meditamos? Tenemos sueños fantasiosos, ilusiones, y toda clase de resultados absurdos. Pero un hombre cuerdo, inteligente, lógico, debe primero establecer orden en su vida diaria y, a partir de ahí, puede penetrar en las profundidades de la meditación, en su significado y belleza, en su grandeza y excelencia.

Saanen, Suiza, 23 de julio de 1981
La madeja del pensamiento, págs. 92 y 93

DEBEMOS ESTABLECER LAS BASES DEL RECTO ACTUAR...

Si estamos libres de esta interminable búsqueda, libres de la exigencia y el deseo de experimentar algo extraordinario, entonces podemos empezar a investigar qué es la meditación. Esa palabra, al igual que las palabras "amor", "muerte", "belleza" o "felicidad", está muy manipulada. ¡Hay tantas escuelas que enseñan cómo meditar! Pero para comprender lo que es la meditación debemos establecer las bases del recto actuar. Sin esas bases, la meditación es de hecho una forma de autohipnosis. Si no estamos libres de la ira, de los celos, de la envidia, de la codicia, de la avaricia, del odio, de la competencia y del deseo de éxito, de todas las formas morales y respetables consideradas justas, sin establecer la base correcta, sin vivir una vida cotidiana realmente libre de distorsión, de temor personal, de ansiedad, de codicia, etcétera, entonces la meditación tiene muy poco sentido. Es muy importante establecer esta base, de manera que uno se pregunta: ¿Qué es la virtud? ¿Qué es la moralidad? Por favor, no digan que esta pregunta es burguesa, que no tiene sentido en una sociedad permisiva que lo permite todo. No estamos interesados en esa clase de sociedad, nos interesa una vida por completo libre de temor, una vida que sea capaz de un amor profundo y duradero. Sin eso, la meditación se convierte en una divagación, es lo mismo que tomar una droga, como tantos lo han hecho, para tener una experiencia extraordinaria a

pesar de que sea falsa e insignificante. Los que toman drogas tienen algunas experiencias extrañas, posiblemente vean un poco más de color, puede que se vuelvan algo más sensibles y, gracias a la sensibilidad producida por las sustancias químicas, quizá vean las cosas sin el espacio entre el "observador" y lo "observado"; pero cuando termina el efecto químico, regresan a donde estaban anteriormente con su temor, con su tedio, o sea, regresan a la vieja rutina, de ahí que tengan que seguir tomando drogas.

A menos que uno establezca las bases de la virtud, la meditación se convierte en una treta para controlar la mente, para aquietarla, para obligarla a adaptarse al modelo de un sistema que dice: «Haga estas cosas y obtendrá una gran recompensa». Pero una mente así, haga lo que haga con todos los métodos y los sistemas que se ofrecen, seguirá siendo pequeña, mezquina, condicionada y, por tanto, sin valor. Tenemos que averiguar qué es la virtud, qué es el recto actuar. ¿Es nuestro actuar el resultado del condicionamiento ambiental, de una sociedad, de una cultura en la cual hemos crecido y de acuerdo con la cual actuamos? ¿Es eso virtud, o la virtud consiste en estar libres de la moralidad social de codicia, de envidia y todas esas cosas, lo cual se considera altamente respetable? ¿Puede la virtud cultivarse? Y, si puede cultivarse, ¿no se convertirá entonces en algo mecánico y, por tanto, dejará de ser por completo virtud?

La virtud es algo vivo, que fluye, que se renueva constantemente a sí misma, no puede cultivarse por medio del tiempo, es como sugerir que uno cultive la humildad. ¿Es posible cultivar la humildad? Únicamente el hombre vanidoso "cultiva" la humildad, y no importa lo que cultive, seguirá siendo vanidoso. Pero si vemos con mucha claridad la naturaleza de la vanidad y el orgullo, en el mismo acto de verlo hay liberación de la vanidad y el orgullo; ése es un acto de humildad. Cuando vemos

esto con claridad, entonces podemos proceder a descubrir lo que es la meditación. Si no podemos hacerlo con toda intensidad, de la forma más seria y definitiva, no sólo durante uno o dos días y después dejarlo, entonces, por favor, no hablemos de meditación. Comprender lo que es la meditación es una de las cosas más extraordinarias, pero no es posible comprenderla a menos que uno no haya terminado con la búsqueda, con el avanzar a tientas, con el deseo, con el aferrarse ávidamente a algo que consideramos la verdad, porque sólo es nuestra propia proyección. La meditación no puede darse a menos que cese toda demanda de "experiencia", a menos que comprendamos la confusión en la que vivimos y el desorden de nuestra propia vida. Del darnos cuenta de ese desorden surge el orden, un orden que no es un proyecto establecido. Cuando uno hace todo eso, que en sí mismo es meditación, entonces podemos preguntar, no solamente qué es meditación, sino también lo que no es meditación, porque en la negación de lo que es falso está la verdad.

Londres, 23 de marzo de 1969
El vuelo del águila, capítulo 3

SÓLO ESTÁ EL CUERPO...

La meditación nunca es el control del cuerpo, no existe una división real entre el organismo y la mente. El cerebro, el sistema nervioso y lo que llamamos mente son una sola cosa indivisible, y el acto natural de la meditación es el que genera el movimiento armónico del conjunto. Separar el cuerpo de la mente, y controlar el cuerpo mediante decisiones intelectuales, es dar origen a la contradicción, de la cual surgen varias formas de lucha, conflicto y resistencia.

Toda decisión de controlar, incluso la de estar atento, sólo engendra más resistencia. Meditar es comprender las divisiones que origina el tomar decisiones. La libertad no es el acto de tomar decisiones, sino un acto de percepción, ver es actuar, no es evaluar lo que vemos y luego actuar. Después de todo, la voluntad es deseo con todas sus contradicciones. Cuando un deseo asume la autoridad sobre otro, ese deseo se convierte en voluntad, y en eso hay inevitable división. Meditar consiste en comprender el deseo, no que un deseo prevalezca sobre otro. El deseo es el movimiento de la sensación que se convierte en placer y temor, lo cual es sustentado por el constante pensamiento, dando vida a uno o a otro. La meditación es, en realidad, vaciar por completo la mente. Entonces sólo hay el funcionamiento del cuerpo, únicamente está la actividad del organismo y nada más; y el pensamiento funciona sin identificarse con el "yo" y el "no-yo".

El pensamiento es mecánico igual que el organismo, pero

lo que genera el conflicto es el pensamiento cuando se identifica con una de sus partes, la cual se convierte en el "yo", y las varias divisiones de ese "yo". No necesitamos el "yo" en ningún momento, sólo está el cuerpo, y la libertad de la mente únicamente puede darse cuando el pensamiento no cultiva el "yo". Así que no hay ningún "yo" que comprender, sólo hay la comprensión del pensamiento que crea al "yo". Cuando únicamente existe el organismo sin el "yo", o sea, la percepción, tanto la visual como la no visual, jamás será una percepción distorsionada. Sólo se ve "lo que es", y esa misma percepción va más allá de "lo que es". El vaciar la mente no es una actividad del pensamiento ni un proceso intelectual. El continuo ver "lo que es", sin ningún tipo de distorsión, vacía la mente de forma natural de cualquier pensamiento, y, sin embargo, esa misma mente puede utilizar el pensamiento cuando es necesario. El pensamiento es mecánico y la meditación no lo es.

Brockwood Park, 1970-1975
Principios del aprender, parte II, capítulo 8

LAS CUATRO ESTACIONES...

Pregunta: ¿Tendría la bondad de explicar la idea de que uno debe morir cada día o que debe vivir las cuatro estaciones en un solo día?

Krishnamurti: ¿No es importante que haya una constante renovación, un renacimiento? Si el presente está cargado con la experiencia del ayer, no puede haber renovación. La renovación no es el acto de nacer y morir, está más allá de los opuestos; sólo la libertad de los recuerdos acumulados en la memoria trae la renovación, y la comprensión sólo es posible en el presente.

La mente tan sólo puede comprender el presente si no compara, si no juzga; el deseo de alterar o condenar el presente sin haberlo comprendido da continuidad al pasado. Sólo hay renovación cuando comprendemos sin distorsión alguna el pasado que se refleja en el espejo del presente.

Llamamos conocimiento al acumular recuerdos; con esta carga, con las cicatrices de la experiencia, el pensamiento siempre está interpretando el presente, y así da continuidad a sus propias cicatrices y condicionamiento. Esta continuidad nos ata al tiempo, y por eso no puede haber renacimiento ni renovación. Si uno ha vivido una experiencia con plenitud, completamente, ¿se da cuenta de que esa experiencia no deja una huella? Tan sólo las experiencias incompletas dejan una marca y dan continuidad a los recuerdos en forma de autoidentifica-

ción. Consideramos el presente como un medio para un fin, de modo que el presente pierde su inmenso significado. El presente es lo eterno, pero una mente que se basa en el tiempo, que depende del tiempo, ¿cómo puede comprender lo que está más allá de toda dependencia, de todo valor, comprender lo que es eterno?

A medida que surja cada experiencia vívala de la manera más completa y profunda posible; examínela, considérela en toda su amplitud y profundidad; dese cuenta del dolor y el placer que implica, de sus propios juicios e identificaciones. Únicamente cuando vive la experiencia de forma completa hay renovación. Debemos ser capaces de vivir las cuatro estaciones en un solo día, estar tremendamente atentos, experimentar, comprender y liberarnos de las acumulaciones diarias. Al final de cada día, la mente-corazón debe vaciarse de sus placeres y dolores acumulados. Acumulamos tanto de forma consciente como inconsciente, es relativamente fácil descartar lo que ha sido acumulado de manera consciente, pero es más difícil para el pensamiento liberarse de las acumulaciones inconscientes, del pasado, de las experiencias incompletas con sus recuerdos reiterativos. El pensamiento-sentimiento se aferra tan tenazmente a lo que ha acumulado porque tiene miedo de sentirse inseguro.

La meditación es renovación, es morir cada día al pasado, es una intensa y pasiva atención que elimina el deseo de continuidad, de llegar a ser. Mientras la mente-corazón se proteja a sí misma, habrá continuidad sin renovación. Tan sólo cuando la mente deja de funcionar hay creación.

Ojai, California, 8 de julio de 1945
7ª charla pública

NO CONVIERTA LA MEDITACIÓN EN UN ASUNTO COMPLICADO...

No convierta la meditación en un asunto complicado; en realidad la meditación es muy sencilla, y por ser muy sencilla es muy sutil. La mente perderá esa sutileza si se acerca a ella con todo tipo de ideas extravagantes y románticas. En realidad, la meditación es profundizar en lo desconocido, y, por tanto, lo conocido, los recuerdos, la experiencia, el conocimiento que se ha adquirido durante el día o durante miles de días deben cesar, porque sólo una mente libre puede profundizar en el corazón mismo de lo inmensurable. Así que la meditación es tanto el profundizar como terminar con el ayer. Terminar con el ayer y profundizar en lo desconocido no es un doble proceso, ni tampoco es el interminable corredor de los opuestos.

El problema surge cuando nos preguntamos cómo terminar con el ayer. De hecho, no hay ningún "cómo", el "cómo" implica un método, un sistema, y este mismo método o sistema es el que condiciona la mente. Vean la verdad de esto. La libertad es necesaria, no el "cómo" ser libres, el "cómo ser libres" sólo les esclaviza.

El pasado se basa en la imitación, en la conformidad y en la obediencia a un principio o un ideal; ésa es la esencia del pasado que se repite siempre en el presente y genera el futuro. El pensamiento está atrapado en este círculo vicioso porque el pensamiento es el pasado, y cuando uno se pregunta

cómo liberarse del pasado, el pensamiento vuelve a construir la telaraña del tiempo. Para ver la verdad de esto tiene que haber libertad, no al final, sino desde el principio mismo.

Boletín KFA, 1977

LA MEDITACIÓN ES... DARSE CUENTA DE LAS RESPUESTAS DEL PENSAMIENTO CONDICIONADO EN CADA UNO DE LOS RETOS...

Pregunta: Me preocupan los sueños que tengo noche tras noche. ¿Puedo liberarme de este proceso agotador?

Krishnamurti: Vamos a descubrir juntos cuál es la respuesta correcta a este problema, juntos, usted y yo. No me escuche tan sólo como si yo fuera el que habla y usted el que escucha, sino que juntos encontraremos la verdad de esto, porque es su problema.

¿Qué entiende por estar despierto y estar soñando? ¿Cuándo está despierto? Por lo menos, ¿cuándo creemos que estamos despiertos y cuándo creemos que estamos soñando? Por favor, ésta no es una pregunta psicológica, sencillamente sígala paso a paso, no la vaya a interpretar y diga: «Sí, Shankara o el Buda ya lo dijeron», y luego se olvide de ello. Estoy hablando de forma muy simple acerca de algo que es un hecho real. ¿Cuándo creemos que estamos despiertos? Cuando nuestra mente consciente está funcionando, ¿verdad? O sea, la mente está funcionando todos los días y decimos que estamos despiertos cuando vemos que funciona. Uno está despierto cuando trabaja, cuando estudia, cuando sube a un tran-

vía o a un autobús, cuando imita, cuando regaña a alguien, cuando es ambicioso, disfruta del sexo o cualquier otra cosa. Es decir, durante el día creemos que estamos despiertos y cuando dormimos creemos que estamos en un estado en el que la mente está dormida, mejor dicho, la hemos puesto a dormir.

Ahora bien, ¿en algún momento está la mente dormida? ¿Alguna vez descansa? La mente es tanto el consciente como el inconsciente. La conciencia abarca muy poca cosa, lo que llamamos el consciente es muy superficial, pero hay una parte que nos atemoriza, que está oculta y por descubrir, que está debajo de la parte consciente, la cual es el inconsciente; y nuestra mente es tanto el consciente como el inconsciente. La mente consciente es estimulada, activada, conducida o retenida por el inconsciente. Uno puede pensar que externamente es una persona muy pacífica, que no es ambicioso, pero por dentro, en lo profundo, sigue la dolorosa ira en el corazón, con sus demandas, sus intereses, sus deseos y motivos. El inconsciente es el depósito de todo el pasado de la humanidad, no sólo su pasado, sino el de su padre, el de sus antepasados, el de su nación, el de todos los seres humanos, el de las tradiciones raciales y los prejuicios de su casta; todo esto está contenido en el inconsciente.

Durante el día, la mente consciente se ocupa de cosas triviales y decimos que estamos despiertos cuando atendemos esas trivialidades. Al dormirse, la mente sigue estando activa, está todavía pensando en los problemas del día que tienen relación o están vinculados con el inconsciente, y cuando el inconsciente quiere aportar alguna idea o sugerencia a la mente consciente, la cual ha sido incapaz de encontrar la solución durante el día, entonces es cuando soñamos. O sea, al estar la mente consciente ocupada todo el día no puede recibir nuevas impresiones, nuevas sugerencias, nuevas insi-

nuaciones, está demasiado ocupada; y cuando se duerme, el inconsciente aprovecha para proyectar sus impresiones en la mente consciente que está semiactiva. De modo que cuando se despierta dice que ha soñado, y entonces la mente consciente empieza a interpretar ese sueño y cree que ha tenido una experiencia maravillosa.

Así pues, mientras no se dé cuenta de forma consciente, en el momento o durante el tiempo que está despierto, si mientras está despierto no se da cuenta de las sugerencias del inconsciente, si no está receptivo a cada impresión o a cada insinuación del inconsciente, entonces seguirá soñando, seguirá teniendo un conflicto entre el consciente y el inconsciente. Señores, todos estos hechos son muy sencillos, si se observan a sí mismos, a sus propios pensamientos, a sus actividades diarias; si son conscientes de ellas, verán que este proceso es realmente lo que está sucediendo, no hay nada misterioso aquí.

Todo el proceso, el inconsciente, el consciente, las insinuaciones, las sugerencias, las impresiones y la interpretación de todos esos impulsos por el consciente, todo eso es su ser, eso es usted. Si no está receptivo, si la mente no está receptiva a todo el proceso y sólo se ocupa de una parte, es evidente que soñará, porque los sueños son las impresiones y las proyecciones del inconsciente. De modo que esta lucha constante entre el consciente y el inconsciente se debe a que el consciente nunca puede competir plenamente con el inconsciente, y el consciente intenta interpretar cada impresión de acuerdo con ciertas exigencias, actividades y resultados.

Señores, sólo cuando empecemos a comprender este proceso total de nuestro ser, el estado real en el cual nos encontramos, sólo entonces hay la posibilidad de ser una persona equilibrada. Con toda seguridad, ése es el principio de la meditación, ¿no es así? La meditación no es la mera concentración en alguna idea, en alguna imagen o el deseo de ser algo,

eso es inmaduro, infantil, no es meditación. La meditación es la comprensión total de este proceso, de observar, de darse cuenta de las respuestas del pensamiento condicionado en cada uno de los retos, de manera que la mente permanece atenta a su contenido, a su actividad, a sus búsquedas, a sus motivos ocultos; así, a través de ese constante darse cuenta sin elección hay libertad, hay equilibrio; todo este proceso es meditación. Una mente capaz de observar sin elección, de ver las cosas como son, sin intentar interpretarlas, sin deformarlas, una mente así sabrá, a través del darse cuenta, lo que es la paz, será capaz de permanecer realmente en silencio. Sólo entonces, en ese silencio, "aquello que es" se manifestará. Sin embargo, la mente que está buscando un resultado nunca encontrará la verdad.

Poona, la India, 1 de enero de 1953
4ª charla pública

NO HAY UN "YO" PERMANENTE DEL QUE PODAMOS APRENDER...

La meditación es la comprensión, como un hecho, de toda la actividad del pensamiento que origina el "yo", el ego. No obstante, el pensamiento trata de comprender la imagen que ha generado, como si ese "yo" fuese algo permanente. Este "yo" se divide de nuevo a sí mismo en el superior e inferior, y esa división produce conflicto, confusión y desdicha. El conocimiento del "yo" es una cosa y la comprensión de cómo se origina el "yo" es otra muy distinta. Una presupone la existencia del "yo" como una entidad permanente, la otra, por medio de la observación, aprende cómo el pensamiento crea el "yo". Por tanto, la comprensión del pensamiento, sus formas y sutilezas, sus actividades y divisiones, es el principio de la meditación. Pero si uno considera al "yo" como una entidad permanente estará estudiando un "yo" que no existe, porque el "yo" no es más que una serie de recuerdos, de palabras y experiencias. De modo que el conocimiento propio no es conocer al "yo", sino ver cómo el "yo" ha sido creado y cómo contribuye a la fragmentación de la vida.

Uno debe ver muy claramente esta equivocación, no hay un "yo" permanente del que podamos aprender; pero aprender las formas del pensamiento y sus actividades es disipar la actividad egocéntrica. Esto es la base de la meditación. Sin comprenderlo de manera profunda y radical, la meditación se vuelve meramente un juego para tontos, con sus pequeñas

visiones absurdas, sus experiencias fantasiosas, y el daño que ocasiona el poder. Esta base implica darse cuenta, observar "lo que es" sin elección, para ver sin prejuicio, sin control, sin decisión alguna, lo que está sucediendo realmente, tanto en lo externo como en lo interno. Esta atención es acción que en sí misma no es algo separado, porque la vida es acción. Uno no necesita ser un activista, lo que seguiría siendo una fragmentación de la vida. Si verdaderamente estamos interesados en la acción total y no en la fragmentaria, entonces la acción total viene con la atención total, lo cual significa ver realmente "lo que es", tanto interna como externamente; y este mismo ver es el actuar.

Brockwood Park, 1970-1975
Principios del aprender, parte II, capítulo 6

ERA LA NEGACIÓN COMPLETA DE TODO LO CONOCIDO...

La meditación en las plácidas horas de la madrugada, sin el ruido de los automóviles, era la expansión de la belleza. No era el pensamiento que exploraba su capacidad limitada, tampoco era la sensibilidad del sentimiento, no era ningún elemento externo o interno que se expresase a sí mismo; tampoco era el movimiento del tiempo porque el cerebro estaba en silencio. Era la negación completa de todo lo conocido, no era una reacción, sino un negación sin causa, un movimiento en completa libertad, un movimiento que no tenía dirección ni medida; en ese movimiento había una energía ilimitada cuya esencia misma era el silencio. Su acción era la total inacción, y la esencia de esa inacción es la libertad. Había una gran bienaventuranza, un gran éxtasis, que desapareció al tocarlo el pensamiento.

Roma y Florencia, Italia, 28 de septiembre de 1961
Diario I, pág. 142

6. EN LA VIDA DIARIA

Y NO ES POSIBLE APRENDERLA DE NADIE...

La meditación es una de las artes más grandes de la vida, quizás la más grande, y no es posible aprenderla de nadie; en eso consiste su belleza. No tiene técnica y, por tanto, tampoco autoridad. Cuando uno aprende a conocerse, a verse a sí mismo, observa su forma de caminar, de comer, de hablar, la murmuración, el odio, los celos; si se da cuenta de todo eso que sucede dentro de uno sin elección alguna, eso forma parte de la meditación.

Así pues, la meditación puede darse mientras uno viaja en autobús, cuando camina por los bosques repletos de luces y sombras, cuando escucha el canto de los pájaros o mira el rostro de su esposa o el de su hijo.

Selección de textos de 1969
Libérese del pasado, capítulo 15

NO HAY OTRA MEDITACIÓN QUE LA MEDITACIÓN DE LA VIDA DIARIA…

Cuando observamos un árbol, o el rostro del vecino, o el de la esposa o el esposo, y si observamos con esa cualidad de la mente que permanece por completo en silencio, entonces veremos algo que no es posible alcanzarlo mediante ninguna práctica. Si practicamos un método es que seguimos viviendo dentro de un espacio muy pequeño que el pensamiento ha creado, el cual es el "ego", el "yo", y necesitamos practicar y progresar; ese espacio está lleno de conflicto, lleno de sus propios logros y fracasos, una mente así no puede estar nunca en silencio, haga lo que haga.

La meditación es comprender el placer y el deseo, es comprender sin reprimir, sin la verbalización o racionalización intelectual, es comprender el proceso completo de la conciencia en el cual vivimos diariamente con toda su confusión y su sufrimiento. Eso es meditación; no hay otra meditación que la meditación de la vida diaria: cómo actuamos, pensamos o sentimos. Desde esta comprensión surge el silencio.

Sólo en el silencio puede existir el amor. La cualidad del amor no nace del deseo, del conflicto ni de todo ese horror y tortura, surge cuando se comprende el tiempo, el espacio, el deseo y el placer; sólo entonces se ve que el amor no es deseo ni placer. Esa mente inocente puede resolver todos los

problemas y todos los retos que encuentre, se da perfectamente cuenta de todos los problemas del hombre y se vuelve inmensurable. Para una mente así no hay tiempo ni muerte; para que la mente tenga esa capacidad uno tiene que terminar con el sufrimiento, y el fin del sufrimiento es el principio de la sabiduría.

Boletín KFA, 1977

LA MEDITACIÓN NO ESTÁ SEPARADA DE LA VIDA...

Rara vez escuchamos el sonido del perro que ladra, el llanto del niño o la risa de un hombre que pasa a nuestro lado. Nos separamos de todo y desde ese aislamiento miramos y escuchamos las cosas. ¡Es tan destructiva esa separación! De ella emana toda confusión y conflicto. Si escucháramos en completo silencio el sonido de esas campanas, cabalgaríamos sobre él... o, más bien, el sonido nos transportaría a través del valle y por encima del cerro. Tan sólo podemos sentir su belleza cuando uno y el sonido son inseparables, cuando somos parte de él. La meditación pone fin a la separación, no por ningún acto de la voluntad o el deseo, ni por la búsqueda de placer en las cosas que no se han saboreado todavía.

La meditación no está separada de la vida, es la esencia misma de la vida, es la verdadera esencia del vivir cotidiano. Escuchar esas campanas, oír la risa del campesino mientras pasea con su esposa, escuchar el timbre de la bicicleta de la niña cuando pasa a nuestro lado: esa totalidad de la vida, y no sólo un fragmento de ella, es lo que la meditación abre ante nosotros.

Saanen, Suiza, 4 de agosto de 1970
La verdadera revolución, capítulo 18

MEDITEN TODO EL DÍA...

La meditación no es algo diferente de la vida cotidiana, no es retirarse a un rincón de una habitación para meditar durante diez minutos, para luego salir y seguir siendo un carnicero, tanto metafóricamente como de hecho. La meditación es una de las cosas más serias; mediten todo el día, en la oficina, estando con la familia, cuando dicen a alguien, «te amo», cuando cuidan a sus hijos, cuando los educan para que sean soldados, para que maten, para que sean nacionalistas, para que rindan culto a la bandera, cuando los educan para que caigan en la trampa del mundo moderno. Observar todo esto, darse cuenta de que uno forma parte de esto, eso es meditación. Y cuando medite así, descubrirá una belleza extraordinaria, actuará de forma correcta en cada ocasión, y si en un momento determinado se equivoca no importa, vuelva y soluciónelo, no malgastará el tiempo en lamentaciones. La meditación es parte de la vida y no algo diferente.

Londres, 23 de marzo de 1969
El vuelo del águila, capítulo 3

LA MEDITACIÓN ES DESCONECTARSE DE LO CONOCIDO...

El pensamiento nunca puede profundizar mucho en ningún problema de relación humana, porque es superficial y antiguo, es el resultado del pasado. El pasado no puede contactar con algo que es totalmente nuevo; puede explicar lo nuevo, organizarlo, hablarlo, pero la "palabra" no es lo nuevo. El pensamiento es la palabra, el símbolo, la imagen, pero ¿existiría el pensamiento sin estos símbolos? Hemos utilizado el pensamiento para remodelar, para cambiar la estructura social, pero como el pensamiento forma parte del pasado, esa estructura del nuevo modelo está basada en lo viejo. De modo que, básicamente, el pensamiento divide, fragmenta y, haga lo que haga, será divisivo y contradictorio. Por más que filosófica o religiosamente exponga la necesidad de una nueva estructura social, siempre llevará incorporada la semilla de la destrucción, de la guerra y la violencia. El pensamiento no es el camino hacia lo nuevo, sólo la meditación abre la puerta a lo que es eternamente nuevo. La meditación no es un truco del pensamiento, es ver la inutilidad del pensamiento y la limitación del intelecto. El intelecto y el pensamiento son necesarios en la actividad de todo lo mecánico, pero el intelecto es una percepción parcial del todo y la meditación es ver el todo.

El intelecto puede funcionar sólo en el campo de lo conocido, por eso la vida se convierte en una rutina monótona de la cual intentamos escaparnos por medio de sublevaciones y

revoluciones, para luego caer de nuevo en otro campo de lo conocido. Esta modificación no es cambio en absoluto, porque es un producto del pensamiento que siempre pertenece a lo viejo, la meditación es desconectarse de lo conocido. Únicamente hay una liberación: la liberación de lo conocido. Y la belleza y el amor residen en esta liberación.

Cinco conversaciones, 1969

ENTONCES EL ENFADO FLORECE, CRECE Y PERECE DE FORMA NATURAL...

La meditación es uno de los aspectos más importantes de la vida, no el cómo meditar, ni la meditación según un sistema o la práctica de la meditación, sino más bien lo que la meditación es en sí misma. Si uno mismo, con toda seriedad, puede descubrir el significado, la necesidad y la importancia de la meditación, entonces descartará todos los sistemas, métodos, *gurus*, así como todas las demás cosas peculiares que van incluidas en el tipo oriental de meditación.

Es muy importante descubrir uno mismo lo que realmente es, no de acuerdo con las teorías, las aseveraciones y experiencias de psicólogos, filósofos y *gurus*, sino investigando toda la naturaleza y el movimiento de uno mismo, para ver lo que realmente uno es.

Parece que seamos incapaces de comprender la enorme importancia de ver lo que somos como un hecho, como si nos estuviéramos viendo psicológicamente en un espejo, y de ese modo producir una transformación en la estructura de uno mismo. Cuando uno de forma radical y profunda produce una transformación o mutación semejante, entonces esa mutación afecta a toda la conciencia del hombre. Éste es un hecho incuestionable, una realidad. Por eso es de suma importancia provocar una transformación radical si uno es realmente serio,

si uno está preocupado por el mundo tal como es, con toda su tremenda desdicha, confusión e inseguridad, con todas las divisiones religiosas y nacionales, con sus guerras, con su acumulación de armamentos, gastando sumas enormes para prepararse para la guerra, para matar a la gente en nombre de la nación, etcétera.

Para ver lo que realmente uno es resulta vital que haya libertad, liberación de todo el contenido de nuestra conciencia, siendo el contenido de la conciencia todas las cosas acumuladas por el pensamiento; liberación del contenido de la propia conciencia, de los enojos y la brutalidad, del orgullo y la arrogancia; liberarse de todas estas cosas en las que estamos atrapados es meditación. El mismo ver lo que uno es constituye el principio de la transformación. La meditación implica el fin de toda lucha, de todo conflicto interno y, por tanto, externo. En realidad no existe lo interno o externo, es como el mar con su flujo y reflujo.

Cuando uno descubre lo que realmente es, se pregunta: ¿es el observador, uno mismo, psicológicamente hablando, diferente de lo que observa? Si estoy enojado, soy codicioso, violento, ¿soy diferente de lo observado o sea del enfado, de la codicia, de la violencia? ¿Soy diferente? Es obvio que no. Cuando estoy enojado no hay un "yo" que esté enojado, sólo hay enojo. Así que el enojo soy yo, el observador es lo observado, la división se elimina por completo. El observador es lo observado, y consecuentemente el conflicto termina.

Parte de la meditación consiste en eliminar por completo todo conflicto interno y, por tanto, externo. Pero para eliminar el conflicto hay que comprender este principio básico: el observador no es, en lo psicológico, diferente de lo observado. Cuando hay enojo no existe el "yo", pero un segundo más tarde el pensamiento crea el yo y dice: «Me he enojado», y así introduce la idea de que no debería haberme enojado; por

consiguiente, está el enojo y "yo", que no debería haberme enojado, esa división genera conflicto. Pero cuando no hay esa división entre el observador y lo observado, y sólo hay "lo que es", o sea, el enojo, ¿entonces qué sucede? ¿Sigue habiendo enojo, o el enojo termina completamente? Cuando surge el enojo y no hay observador, entonces no hay división, el enojo florece y languidece, como una flor, florece se marchita y perece. Pero mientras uno esté peleando con el enojo, mientras esté resistiéndosele o racionalizándolo, le está dando vida. Ahora bien, cuando el observador es lo observado, entonces el enojo florece, crece y de forma natural perece; por consiguiente, el conflicto psicológico desaparece.

Ojai, California, 17 de abril de 1977
La totalidad de la vida, págs. 239, 240 y 241

ALEJÁNDOSE HASTA SER UN EXTRAÑO POR COMPLETO...

La meditación no es evadirse del mundo, no es una actividad que uno practica para aislarse y encerrarse en uno mismo, sino el acto de comprender el mundo y sus costumbres. El mundo tiene muy poco que ofrecer aparte de alimento, ropa y albergue, así como el placer con sus grandes amarguras.

Meditación es vagar lejos de este mundo, alejándose hasta ser un extraño por completo. Entonces, el mundo adquiere un sentido y la belleza de los cielos y de la Tierra es permanente; en ese momento el amor no es placer. A partir de ahí emana toda acción, la cual no es el resultado de las tensiones y las contradicciones, de la búsqueda de satisfacción personal o de la arrogancia que el poder otorga.

La India, 1970
La verdadera revolución, capítulo 1

EL AMOR ES MEDITACIÓN...

El amor es meditación. El amor no es recuerdo, ni la imagen que el pensamiento mantiene como placer, ni tampoco es la imagen romántica que recrea la sensualidad; el amor es algo que está más allá de todos los sentidos y de las presiones económicas y sociales de la vida. La comprensión inmediata de este amor que no tiene raíces en el ayer es meditación; porque el amor es la verdad y la meditación es descubrir la belleza de esta verdad. El pensamiento no puede descubrirla, nunca podrá decirse a sí mismo: «La he descubierto» o «he capturado ese amor que es divino».

Boletín KFA, 1976

EL PRIMER PASO ES EL ÚLTIMO PASO...

El primer paso es el último paso. El primer paso es el paso de la percepción clara, y ese acto de percepción clara es la última acción. Cuando ven un peligro, una serpiente, esa misma percepción es una acción completa, ¿comprenden? Ahora bien, decíamos que el primer paso es el último paso. El primer paso es percibir, percibir lo que está pensando, percibir su ambición, su ansiedad, su soledad, su desesperación, este enorme sentido de sufrimiento, percibirlo, sin condena alguna, sin justificación, sin desear que sea diferente, simplemente percibirlo tal cual es. Cuando lo percibe como es, entonces hay una clase de acción completamente diferente, y esa acción es la acción final, ¿no es cierto? Es decir, cuando percibe algo que es falso o que es verdadero, esa percepción es la acción final, la cual es el último paso, ¿de acuerdo?

Escuche, por favor. Me doy cuenta de la falsedad de seguir a otra persona, de seguir las instrucciones de alguien, sea Krishna, el Buda o Cristo, no importa quien sea. Soy consciente de la percepción o la verdad de que seguir a alguien es absolutamente falso, ¿comprenden? Porque mis motivos, mi lógica y todas las cosas indican lo absurdo que resulta seguir a alguien. Entonces, esa percepción es el último paso y cuando lo perciba, inmediatamente lo soltará, lo olvidará, porque en el minuto siguiente tiene que seguir percibiendo, y lo que perciba volverá de nuevo a ser el último paso. Si no

suelta lo que ha aprendido, entonces la actividad del pensamiento continuará, y el movimiento y la continuidad del pensamiento son tiempo; y cuando la mente está atrapada en el movimiento del tiempo, eso es la esclavitud.

De manera que éste es uno de los mayores problemas: si es o no posible para la mente liberarse del pasado, de los remordimientos pasados, los placeres, los recuerdos, las memorias, los incidentes y las experiencias pasadas, todas las cosas que ha elaborado, todo el pasado, que también es el "yo"; el "yo" es el pasado. De modo que si el pensamiento da continuidad a algo que se ha percibido claramente y no es capaz de soltarlo, entonces esa continuidad se convierte en el medio para perpetuarse a sí mismo como pensamiento.

Ayer tuvo un incidente feliz, si no lo olvida o lo deja atrás, lo arrastra consigo y piensa en ello. El mismo pensar en algo que pertenece al pasado da continuidad al pasado, por eso el pasado nunca termina, ¿siguen todo esto? Pero si percibe que ayer tuvo un incidente extraordinario, asombroso, y al verlo, al percibirlo, termina con él completamente, no lo arrastra, entonces no hay continuidad como el pasado, donde el pensamiento pueda acumular, por eso, el primer paso es el último paso, ¿lo captan?

Así pues, tenemos que investigar la posibilidad de que el pensamiento, que está dando continuidad a la memoria como tal –y la memoria es el pasado–, termine con todo eso, lo cual es parte de la meditación, es parte de la mutación completa de las mismas células cerebrales, y si sigue la continuidad de la actividad del pensamiento, esa continuidad es la repetición del pasado porque el pensamiento es memoria, el pensamiento es la respuesta de la memoria, es experiencia y es conocimiento.

De modo que la siguiente cuestión es: El pensamiento siempre se perpetúa a sí mismo a través de la experiencia, a través

de la repetición constante de ciertos recuerdos, y el conocimiento siempre pertenece al pasado, y cuando uno actúa desde el conocimiento lo que hace es dar continuidad al pensamiento, pero por otro lado el conocimiento es necesario para actuar en el campo de la tecnología. ¿Se da cuenta de la dificultad? Si uno no usara el pensamiento no podría regresar a casa ni trabajar en una oficina, uno necesita utilizar el conocimiento, pero a la vez hay que ver las consecuencias, el peligro de una mente atrapada en la constante actividad del pensamiento, por eso nunca hay nada nuevo. El pensamiento es siempre lo viejo, siempre está condicionado, nunca es libre, porque siempre actúa de acuerdo con el pasado. Así que la siguiente cuestión es: ¿cómo puede esta actividad del pensamiento, que en determinados medios resulta absolutamente necesaria para desenvolverse de forma lógica, sensata, sana, cómo puede esta actividad del pensamiento terminar, para que una persona perciba algo totalmente nuevo y viva de forma por completo diferente?

La forma tradicional de abordar esta cuestión es controlar el pensamiento, retenerlo o aprender a concentrarse, ¿no es así? Lo cual sigue siendo algo absurdo, porque, ¿quién controla el pensamiento? ¿No es el controlador parte del pensamiento, no es parte del conocimiento que dice que debe controlarse? Es decir, nos han enseñado a controlar, por consiguiente, ¿hay una forma de observar el pensamiento sin control alguno, sin darle continuidad, observarlo tan completamente que termine? ¿Han entendido mi pregunta? Porque si el pensamiento sigue dando continuidad, la mente nunca estará en silencio y la posibilidad de poder percibir tan sólo sucede cuando la mente está en completo silencio. Vean la lógica de esto; es decir, si mi mente está parloteando, comparando, juzgando, diciendo esto está bien o aquello está mal, eso impide que le escuche a usted. Para escucharle, para

comprender lo que está diciendo debo prestarle atención, y si presto toda mi atención, esa atención en sí misma es el silencio, ¿entienden?

Uno ve muy claramente, no sólo a nivel superficial sino a unos niveles mucho más profundos, que el silencio es totalmente necesario, debe haber silencio absoluto en la misma raíz de nuestro ser, pero ¿cómo sucederá esto? No es posible que suceda si hay cualquier forma de control, porque entonces hay conflicto, está la persona que dice: «Debo controlar» y, por tanto, está la cosa controlada. En eso hay división, y en esa división hay conflicto. Así pues, ¿es posible que la mente esté completamente vacía y en silencio, no de una manera continua sino a cada segundo? Ésa es la primera percepción, que la mente debe estar completamente silenciosa, esa percepción, esa verdad y el ver la verdad de eso son el primer y el último paso; y a continuación debe poner fin a esta percepción, de lo contrario seguirá cargando con ella. Por este motivo, la mente debe observar, debe darse cuenta, sin elección, de cada percepción, y debe terminar instantáneamente con cada una de las percepciones, verlas y terminarlas, ¿están siguiendo todo esto?

De esa manera, la mente no vivirá con el pensamiento, el cual es la respuesta del pasado, y el pasado le da a ese pensamiento una continuidad en el futuro, que puede ser en el segundo siguiente o en cualquier momento futuro. El pensamiento es la respuesta de la memoria, que es parte de la estructura de las mismas células cerebrales, y si uno se observa a si mismo verá que en esas células cerebrales está la información de la memoria, que esa memoria responde y esa respuesta es el pensamiento. Para que haya una mutación total en la misma naturaleza de la célula, debe haber un terminar con cada percepción, comprenderla, observarla, actuar y soltarla, de modo que siempre en la mente haya un percibir y un

morir; o sea, percibir la falsedad o la verdad y terminar con eso, para avanzar sin cargar con el recuerdo; ¿entienden?

Como saben, todo esto exige una tremenda percepción, una enorme vitalidad y energía. Para profundizar paso a paso, tal como lo estamos haciendo, sin omitir nada, se requiere una tremenda energía.

¿Cómo puede una mente, sin seguir ningún sistema, sin coacción alguna, cómo puede una mente que lleva tanto tiempo condicionada, vaciarse por completo del pasado? ¿Entienden mi pregunta? Vaciarse completamente para que vea con claridad y pueda terminar con lo que ha visto claramente, de modo que siempre se renueve a sí misma en el vacío; es decir, se renueve a sí misma en la inocencia.

Ahora bien, la palabra "inocencia" significa una mente inocente, una mente que nunca puede ser herida. La palabra "inocencia" viene del latín y significa la capacidad de nunca ser herido, pero la mayoría de nosotros nos sentimos heridos, nos duelen los recuerdos que hemos acumulado de todas estas heridas, nos duelen nuestros remordimientos, nuestros anhelos, nuestra soledad; también nuestros temores forman parte de esta sensación de sentirnos heridos. Sea de forma consciente o inconsciente, desde la infancia somos heridos, entonces, ¿cómo vaciar todas estas heridas sin que eso ocupe tiempo alguno, sin decir: «Me iré deshaciendo de estas heridas gradualmente»? ¿Comprende? Si dice eso, nunca podrá hacerlo, morirá antes de conseguirlo. Así que la cuestión es si la mente puede vaciarse a sí misma completamente, no sólo en lo superficial, sino también hasta lo más profundo de su ser, de sus propias entrañas. Porque si eso no sucede, uno viviría en una cárcel, viviría en la prisión de la causa y el efecto en este mundo que constantemente cambia.

Por tanto, debe formular esta pregunta, debe hacerse a sí mismo esta pregunta, de si la mente puede vaciarse de todo

su pasado y, sin embargo, retener el conocimiento tecnológico, el conocimiento de ingeniería, el lingüístico, retener la memoria de todo eso y, aun así, vivir desde una mente completamente vacía. Vaciar la mente surge de forma natural, armoniosa, sin tratar de conseguir algo, cuando se comprende a sí mismo, cuando comprende lo que es. Y lo que uno es, es memoria, es una serie de recuerdos, de experiencias y pensamientos. Mírelo, obsérvelo, y cuando lo observe verá que en esa observación no hay dualidad entre el observador y lo observado. Entonces, si ve eso, se dará cuenta de que la mente puede permanecer completamente vacía, atenta, y en esa atención puede actuar de forma íntegra, sin fragmentación alguna. Todo esto es parte de la meditación.

Y cuando comprenda por completo toda la fragmentación en sí mismo, no el querer integrar las partes, comprenderá cómo se genera esta fragmentación y su contradicción, no cómo unirlas; no puede hacer eso. Unirlas comporta una dualidad, el que está uniendo, el que trata de integrar y todo eso. Así pues, cuando de verdad, con toda seriedad y profundidad, se comprenda a sí mismo, aprenda de sí mismo, entonces comprenderá el significado del tiempo, el tiempo que bloquea, que retiene y que acarrea sufrimiento.

Si uno ha ido tan lejos, lo cual no significa que haya ido lejos en cuanto a distancia, lejos de forma verbal, lejos de forma mensurable, si ha ido tan lejos, no alto ni bajo, si ha llegado a ese nivel de comprensión, a esa plenitud, entonces por sí mismo descubrirá una dimensión que no puede describirse, que no tiene palabras, que no es algo que se pueda comprar a través del sacrificio, que no está en ningún libro, que ningún *guru* podrá experimentar jamás. Posiblemente el *guru* quiera enseñarle todo esto y cómo alcanzarlo, pero cuando dice: «Lo he experimentado y sé lo que eso es», de hecho no lo ha experimentado, ni sabe lo que es. El hombre

que dice que sabe, no sabe. De modo que la mente tiene que estar libre de la palabra, libre de la imagen, libre del pasado, y ése es el primer paso y el último.

Nueva Delhi, La India, 24 de diciembre de 1970
El primer paso es el último paso, capítulo 5

7. LA NATURALEZA

UN PASEO POR LA ORILLA DEL MAR...

Lo importante en la meditación es la cualidad de la mente y el corazón, no es lo que consigue o lo que espera alcanzar, sino la cualidad de una mente que es inocente y vulnerable. A través de la negación se llega al estado positivo, y el limitarse meramente a acumular o a vivir de las experiencias, niega la pureza de la meditación. La meditación no es un medio para alcanzar un fin, es ambas cosas, el medio y el fin. La mente nunca puede ser inocente a través de la experiencia, es la negación de la experiencia lo que da origen a ese estado positivo de inocencia que el pensamiento no puede cultivar, porque el pensamiento nunca es inocente. La meditación es el fin del pensamiento, no porque el meditador le ponga fin, sino porque el meditador es la meditación. Sin meditación, uno es como un ciego en un mundo de una gran belleza, de inmensa luz y de color.

Camine sin rumbo fijo por la orilla del mar y deje que esta cualidad meditativa le envuelva. Si eso sucede, no trate de apresarla porque lo que capture sólo será el recuerdo de lo que fue, y "lo que fue" es la muerte de "lo que es". O cuando vague por los montes deje que todo le hable de la belleza y el dolor de la vida, de modo que uno despierte a su propio dolor y a la terminación del dolor. La meditación es la raíz, la planta, la flor y el fruto, son las palabras las que dividen el fruto, la flor, la planta y la raíz. La acción que nace de esa

separación no puede generar bondad, porque la virtud es la percepción del todo.

La India, 1970
La verdadera revolución, capítulo 2

Y ESTA APERTURA ERA LA GLORIA...

Había llovido torrencialmente durante la noche y el día, y descendiendo por los barrancos el turbio arroyo se vertía en el mar, volviéndolo de color chocolate. Mientras caminábamos por la playa, las olas eran enormes y rompían con una trayectoria y fuerza magníficas. Caminábamos a contraviento y, de repente, sentimos que no había nada entre el cielo y uno, y esta apertura era la gloria. Sentirse tan completamente abierto, vulnerable a las colinas, al mar, al hombre, es la esencia misma de la meditación.

No tener ninguna resistencia, carecer interiormente de toda barrera contra cualquier cosa, ser real y completamente libre de todos los afanes, compulsiones y demandas insignificantes con todos sus pequeños conflictos e hipocresías, es caminar por la vida con los brazos abiertos. Y allí, esa tarde, caminando sobre aquella arena mojada, rodeado de gaviotas, tuvimos la extraordinaria sensación de la libertad manifiesta y de la gran belleza del amor que no está ni dentro ni fuera de uno, sino en todas partes.

No nos damos cuenta de lo importante que es estar libre de los acuciantes placeres y de sus consiguientes sufrimientos para que la mente permanezca sola. Sólo la mente que está completamente sola está abierta. Uno sentía todo esto de repente como un gran vendaval que soplara sobre la tierra y a través de uno. Allí estábamos, despojados de todo, vacíos, y, por consiguiente, absolutamente abiertos. La belleza de

aquello no estaba en la palabra o en el sentimiento, sino que parecía estar en todas partes, a nuestro alrededor, dentro de uno, sobre las aguas y en las colinas. Esto es meditación.

Extractos, 1969
Meditaciones, pág. 57

EL ÉXTASIS DE LA SOLEDAD…

Las palabras "usted" y "yo" separan; esa división, en este extraño silencio y quietud, no existe. Y conforme mirábamos por la ventana, el espacio y el tiempo parecían haber llegado a su fin, ese espacio que divide carecía de toda realidad. Aquella hoja, aquel eucalipto, el agua refulgente y azul no eran algo distinto de uno.

La meditación es realmente muy simple, nosotros la complicamos. Tejemos una red de ideas en torno a ella, de lo que es y lo que no es, pero no es ninguna de estas cosas. Debido a que es tan sumamente simple nos elude, debido a que nuestras mentes son tan complicadas se fundamentan en el tiempo y el tiempo las desgasta, y esta mente dicta la actividad del corazón y entonces empiezan las dificultades. Pero la meditación emerge de manera natural, con extraordinaria facilidad, cuando se camina sobre la arena, se mira por la ventana, o se ven esas maravillosas colinas quemadas por el Sol del último verano. ¿Por qué somos unos seres humanos tan atormentados, con lágrimas en los ojos y risa falsa en los labios? Si pudiéramos caminar solos entre aquellas colinas, en los bosques, o a lo largo de los extensos arenales blancos y descoloridos, en esa soledad sabríamos lo que es la meditación.

El éxtasis de la soledad viene cuando no nos asusta estar solos, cuando no pertenecemos a este mundo o no estamos apegados a nada. Entonces, como el amanecer de esta ma-

ñana, viene silenciosamente y traza un sendero dorado en la quietud misma, la cual era en el principio, es ahora y ahí estará siempre.

Extractos, 1969
Meditaciones, pág. 61

8. EL MEDITADOR

ES EXTRAÑO CÓMO PERSISTE EL MEDITADOR...

La mente también estaba en completa calma. Después de todo, la meditación no es un medio para obtener un resultado, para producir un estado que ha sido o que podría ser. Si la meditación lleva una intención, quizá uno obtenga el resultado que desea, pero entonces no es meditación, sólo es la realización del deseo. El deseo nunca está satisfecho, no hay fin para el deseo. La comprensión del deseo, sin tratar de detenerlo ni de sustentarlo, es el principio y el final de la meditación. Pero hay algo más allá de esto. Es extraño cómo persiste el meditador, trata de continuar, se convierte en el observador, en el experimentador, en un mecanismo que almacena, en recuerdos, en el que evalúa, acumula o rechaza. Cuando la meditación es obra del meditador, únicamente fortalece al meditador, al experimentador. La quietud de la mente es la ausencia del experimentador, del observador que se da cuenta de que está en silencio. Cuando la mente está de verdad en silencio, existe el estado de percepción total. Uno puede fijarse con atención en muchas cosas, puede tantear, buscar, inquirir, pero éstas son las actividades del deseo, de la voluntad, el reconocimiento y el logro. Aquello que siempre está atento no es ni el deseo ni el producto del deseo. El deseo engendra el conflicto de la dualidad, y el conflicto es oscuridad.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo II, págs. 291 y 292

LA MEDITACIÓN NO ES UN PROCESO INTELECTUAL...

La meditación es un movimiento en la atención. La atención no es un logro porque no es personal. El elemento personal surge sólo cuando está el observador como centro desde el cual se concentra o domina, por eso todo logro es fragmentario y limitado. La atención no tiene linderos, ni fronteras que cruzar, la atención es claridad, está más allá de todo pensamiento. El pensamiento, debido a que tiene sus raíces en el pasado muerto, nunca puede conducir a la claridad, por tanto, el pensar es una acción en la oscuridad. Darse cuenta de esto es estar atento, pero el darse cuenta no es un método que conduce a la atención, porque una atención así estaría dentro del campo del pensamiento y uno podría controlarla o modificarla; darse cuenta de esa falta de atención es atención. La meditación no es un proceso intelectual, lo cual significaría que aún se halla dentro del área del pensamiento. La meditación es estar libre del pensamiento y es un movimiento en el éxtasis de la verdad.

Europa, 1970

La verdadera revolución, capítulo 1

LA MEDITACIÓN SÓLO TIENE SIGNIFICADO CUANDO SE COMPRENDE AL MEDITADOR

La meditación sólo tiene significado cuando se comprende al meditador. Al practicar lo que llaman meditación, el meditador está separado de la meditación, ¿no es cierto? ¿Por qué existe esta diferencia, esta separación entre ambos? ¿Es inevitable o es necesario poner fin a esa separación? Sin comprender realmente la verdad o la falsedad de esta aparente división, los resultados de la llamada meditación son semejantes a los que pueden producirse por medio de cualquier tranquilizante que se tome para aquietar la mente. Si nuestro propósito es dominar el pensamiento, entonces servirá cualquier sistema o droga que produzca el efecto deseado.

«Pero usted elimina de un plumazo todos los ejercicios de *yoga*, los sistemas tradicionales de meditación que han practicado y recomendado a lo largo de los siglos los innumerables santos y ascetas. ¿Cómo pueden estar todos ellos equivocados?»

¿Pero por qué no pueden estar todos ellos equivocados? ¿Por qué esta credulidad? ¿Acaso un escepticismo atemperado no

ayuda a entender todo este problema de la meditación? Si acepta lo que dicen es porque está deseando obtener resultados, tener éxito, quiere "llegar". Para comprender qué es la meditación debe dudar, investigar, la mera aceptación destruye la posibilidad de investigar. Tiene que ver por sí mismo lo falso como falso, la verdad en lo falso, y la verdad como verdad, porque nadie puede instruirle en esto. La meditación es el camino de la vida, forma parte de la existencia diaria, y la plenitud y la belleza de la vida sólo se pueden comprender a través de la meditación. Sin comprender toda la complejidad de la vida y las reacciones cotidianas momento a momento, la meditación se convierte en un proceso de autohipnosis. La meditación del corazón es la comprensión de los problemas diarios; no puede ir muy lejos si no empieza desde muy cerca.

«Eso lo puedo entender. No podemos escalar la montaña sin pasar antes por el valle. En mi vida diaria he tratado de apartar los obstáculos obvios, como la codicia, la envidia, etcétera, y para mi sorpresa he conseguido dejar de lado las cosas del mundo. Veo y comprendo con bastante claridad que es necesario establecer los cimientos necesarios, porque de lo contrario ningún edificio puede sostenerse. Pero la meditación no es una simple cuestión de domar sólo los ardientes deseos y pasiones, aunque las pasiones tienen que ser subyugadas, dominadas; sin embargo, señor, la meditación es algo más que esto, ¿verdad? No estoy mencionando a ninguna autoridad, pero creo que la meditación es algo mucho más trascendental que el mero asentar unos cimientos sólidos.»

Es posible, pero en el comienzo mismo está la totalidad. No es que primero debamos asentar los cimientos necesarios para luego construir, o primero liberarnos de la envidia y lue-

go "llegar". En el principio mismo está el final, no hay que cubrir ninguna distancia, ni escalar, no hay punto adonde llegar. La meditación en sí misma es intemporal, no es un medio para llegar a un estado intemporal. Ella es, sin principio ni fin. Pero todo eso son sólo palabras y lo seguirán siendo mientras no investigue y comprenda por sí mismo la verdad y la falsedad del meditador.

«¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ESO?»

El meditador es el que censura, el que observa, el que hace el esfuerzo "correcto" o "erróneo", es el centro y desde allí teje la red del pensamiento, pero el pensamiento mismo es el que lo ha creado, es el pensamiento el que ha establecido esa separación entre el pensador y el pensamiento. Si esa división no termina, la llamada "meditación" sólo reforzará el centro, al experimentador que se considera a sí mismo separado de la experiencia. El experimentador siempre desea más experiencia, y cada experiencia refuerza la acumulación de experiencias pasadas, lo que a su vez dicta, moldea la experiencia actual, de esa manera la mente se condiciona a sí misma. Por tanto, la experiencia y el conocimiento no son los factores liberadores que supuestamente parecen ser.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo III, pág. 228

EL MEDITADOR JAMÁS PUEDE CONOCER LA BONDAD DE LA MEDITACIÓN...

Había llovido hacía poco y la hierba del cementerio era de un verde deslumbrante. Alrededor de él había palmeras, bananeros y también arbustos en flor. Era un lugar agradable, y los niños solían venir a jugar en la hierba debajo de los árboles, donde no había tumbas. Temprano por la mañana, mucho antes de que el Sol saliera, la hierba estaba cubierta de rocío y las altas palmeras resaltaban sobre el cielo estrellado. La brisa del Norte era fresca y con ella llegaba el prolongado resoplido de un tren lejano. Por lo demás, reinaba una gran calma, no había luces en las casas circundantes y el ronroneo de los camiones en la carretera no había empezado aún.

La meditación es el florecimiento de la bondad, no es el cultivo de la bondad. Lo que se cultiva nunca perdura: muere y tiene que empezar de nuevo. La meditación no es para el meditador, el meditador sabe cómo meditar, practica, controla, moldea, se esfuerza, pero esta actividad de la mente no es la luz de la meditación. La meditación no es obra de la mente, es el silencio total de la mente donde no está el centro de la experiencia, del conocimiento o el pensamiento. La medita-

ción es atención completa sin un objeto en el que el pensamiento se concentre. El meditador jamás puede conocer la bondad de la meditación.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo III, págs. 419 y 420

EL MEDITADOR SÓLO PUEDE ACTUAR EN EL CAMPO DE LO CONOCIDO...

La meditación es una acción muy importante en la vida, tal vez es la acción que mayor y más profundo significado tiene. Es un perfume que no puede captarse fácilmente y que no puede adquirirse mediante el esfuerzo o con la práctica. Un sistema sólo puede producir el fruto que ofrece, y el sistema, el método se basan en la envidia y en la codicia.

No ser capaz de meditar es no ser capaz de ver la luz del Sol, las oscuras sombras, las aguas centelleantes y la tierna hoja, pero ¡qué pocos ven estas cosas! La meditación no tiene nada que ofrecer, uno no puede ir a ella suplicando con las manos juntas, ella no le salvará de ningún dolor. La meditación hace que las cosas resulten extremadamente claras y sencillas, pero para percibir esta sencillez la mente debe liberarse, sin ninguna causa o motivo, de todas las cosas que ha ido acumulando por medio de causa y motivo. Esto es todo lo concerniente a la meditación, la meditación es la depuración de lo conocido. Perseguir lo conocido de diferentes maneras es un juego de autoengaño, y entonces el meditador es el que sabe, no existe el simple acto de la meditación. El meditador sólo puede actuar en el campo de lo conocido, pero debe dejar de actuar para que lo desconocido sea. Lo incognoscible no le invita a uno y uno no puede invitarlo, viene y se va

como el viento, no es posible capturarlo ni almacenarlo para uso o beneficio propio, no tiene valor utilitario, pero sin él la vida estará inmensamente vacía.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo II, pág. 309

EL MEDITADOR ES LA MEDITACIÓN...

¿Alguna vez han investigado la cuestión de la meditación? La meditación no se refiere a la meditación en sí misma, sino al meditador, ¿ven la diferencia? La mayoría de ustedes están interesados en la meditación, en cómo meditar, en cómo ir paso a paso en la meditación, etcétera, pero no se trata de nada de eso. El meditador es la meditación, comprender al meditador es meditación.

Ahora bien, si uno investiga este tema de la meditación, el meditador tiene que cesar, pero comprendiéndolo, no reprimiendo ni aniquilando el pensamiento. Es decir, comprenderse a sí mismo es comprender la actividad del pensamiento, siendo el pensamiento la actividad del cerebro en busca de seguridad y todo eso.

De forma que el meditador pregunta: ¿puede el cerebro aquietarse por completo? O sea, ¿puede el pensamiento estar en silencio y, sin embargo, funcionar a partir de este silencio y no como un fin en sí mismo? Es probable que todo esto sea demasiado complicado para ustedes, pero realmente es muy simple.

Saanen, Suiza, 9 de agosto de 1970
La pregunta imposible, parte II, capítulo7

EN LA MEDITACIÓN NO HAY UN MEDITADOR; SI LO HAY, NO ES MEDITACIÓN...

A él siempre le ha gustado la mecánica. Si desmontaba el motor de un automóvil, cuando volvía a funcionar lo hacía tan bien como uno nuevo. Conduciendo un automóvil, la meditación parece llegar con toda naturalidad, hay un darse cuenta de la campiña, de las casas, de los campesinos en el sembrado, del modelo del automóvil que cruza, y del cielo azul a través de las hojas; ni siquiera se da cuenta de que la meditación sucede, esa meditación que se inició hace milenios y que seguirá eternamente. El tiempo no es un factor de la meditación, ni tampoco lo es la palabra que es el meditador. En la meditación no hay un meditador; si lo hay, no es meditación. El meditador es la palabra, el pensamiento y el tiempo, por eso está sometido al cambio, al ir y venir de las cosas, no es una flor que florece y perece. El tiempo es movimiento. Si se sienta a la orilla de un río puede observar las aguas, la corriente y las cosas que pasan flotando, pero cuando está dentro del agua no hay un observador. La belleza no se encuentra en la mera expresión, está en el abandono de la palabra y la expresión, del lienzo y el libro.

Brockwood Park, Inglaterra, 16 de septiembre de 1973
Diario II, págs. 12 y 13

ERA UNA MEDITACIÓN SIN EL MEDITADOR...

Era muy temprano por la mañana y aún había oscuridad. Durante la noche llovió y tronó, las ventanas no dejaron de golpear y el agua entró copiosamente en la habitación. No se veía ni una sola estrella, el cielo y los cerros estaban cubiertos de nubes y llovía con furia y estrépito. Al despertar la lluvia había cesado, pero todavía estaba oscuro. La meditación no es una práctica, ni seguir un sistema o un método, éstos sólo conducen al oscurecimiento de la mente, siempre son un movimiento dentro de los límites de lo conocido, y en su actividad hay desesperación e ilusión. Reinaba mucha quietud en el amanecer y ni una hoja ni un pájaro se movían. La meditación, que empezó en profundidades desconocidas, seguía creciendo con intensidad y empuje, esculpía el cerebro tornándolo por completo silencioso, arrancando de raíz los pensamientos, extirpando los sentimientos, vaciando el cerebro de lo conocido y de su penumbra. Era una operación quirúrgica y no había quien operara, no había cirujano, ella continuaba al igual que un cirujano opera un cáncer, cortando todo el tejido contaminado, para que la contaminación dejara de extenderse. Esta meditación siguió durante una hora, era una meditación sin el meditador. El meditador siempre interfiere con estupideces y vanidades, con ambiciones y codicia, el meditador es el pensamiento que se nutre de estos conflictos y heridas, de modo

que el pensamiento debe cesar por completo en la meditación. Éstas son las bases para meditar.

Bombay y Rishi Valley, 29 de octubre de 1961
Diario I, págs. 177 y 178

OLVIDE LA PALABRA "MEDITACIÓN"...

La mañana era maravillosa, y el aire fresco cada vez era más frío y lo envolvía a uno, mientras uno estaba completamente perdido para todas las cosas. Era la nada y más allá de la nada.

Deberíamos realmente olvidarnos de la palabra "meditación", es una palabra que ha sido corrompida. El significado general de esa palabra, "reflexionar, considerar, pensar en algo", es bastante trivial y común. Si queremos comprender la naturaleza de la meditación, tenemos en realidad que olvidarnos de la palabra, porque no podemos medir con palabras aquello que es inmensurable, que está más allá de toda medida. No hay palabras que puedan comunicarlo, ni sistema alguno, ni método de pensamiento, ni práctica ni disciplina. Si pudiéramos encontrar otra palabra que no haya sido tan adulterada, tan corrompida, tan vulgarizada, que no se haya convertido en el medio de ganar mucho dinero, si pudiéramos dejar a un lado la palabra "meditación", entonces comenzaríamos a sentir, apacible y suavemente, un movimiento que no es del tiempo. Sabiendo que la palabra "movimiento" implica tiempo, lo que queremos decir es un movimiento sin principio ni fin, un movimiento en el sentido de una ola, de una ola tras otra que comienza en ninguna parte y sin playa donde romper, una ola infinita.

El tiempo, por lento que sea, es más bien tedioso, el tiem-

po significa crecer, evolucionar, devenir, lograr, aprender o cambiar, y el tiempo no es el camino hacia aquello que está mucho más allá de la palabra "meditación". El tiempo no tiene nada que ver con eso, el tiempo es la acción de la voluntad, del deseo, y el deseo no puede en modo alguno [...] aquello que se encuentra más allá de la palabra meditación.

Uno está aquí, sentado sobre esta roca, con el cielo azul, asombrosamente azul, y con el aire puro, sin rastro de contaminación. Algo más lejos, al otro lado de esta cadena de montañas, está el desierto. Pueden verse millas y millas de desierto, es realmente una percepción intemporal de "lo que es". Únicamente esta percepción puede decir que aquello es.

Uno permanecía sentado aquí observando lo que parecieron muchos días, muchos años, muchos siglos. A medida que el Sol descendía hacia el mar, uno también descendía de camino hacia el valle, y alrededor todo estaba luminoso, esa brizna de hierba, ese zumaque [un arbusto salvaje], el alto eucalipto y la tierra floreciente. Llevó un tiempo descender, de la misma manera que lo había llevado subir, pero aquello que es intemporal no puede ser medido por las palabras; y la "meditación" no es sólo una palabra. Las raíces del cielo estaban sumidas en un profundo y perdurable silencio.

Ojai, California, 11 de marzo de 1983
Diario II, págs. 119 y 120

9. EL SILENCIO, EL ESPACIO Y LO ETERNO

LA MEDITACIÓN IMPLICA UN COMPLETO CAMBIO RADICAL DE LA MENTE Y EL CORAZÓN...

Tenemos que cambiar la estructura de nuestra sociedad, su injusticia, su aterradora moralidad, las divisiones que ha creado entre los hombres, las guerras, la tremenda falta de afecto y de amor que está destruyendo el mundo. Si nuestra meditación es sólo un asunto personal, algo que disfrutamos personalmente, entonces no es meditación. La meditación implica un completo cambio radical de la mente y el corazón, y eso sólo es posible cuando existe esta extraordinaria sensación de silencio interior, y tan sólo ese silencio es lo que da origen a una mente religiosa. Una mente así sabe lo que es sagrado.

Londres, 30 de mayo de 1970
Más allá de la violencia, págs. 150 y 151

ESTA MENTE MEDITATIVA ES LA MENTE RELIGIOSA...

Una mente meditativa está en silencio. Ése no es el silencio que el pensamiento concibe, no es el silencio de una tarde apacible, es el silencio que sobreviene cuando el pensamiento con todas sus imágenes, sus palabras y percepciones ha cesado por completo. Esta mente meditativa es la mente religiosa; religiosa en un sentido que nada tiene que ver con las iglesias, los templos o los cánticos.

La mente religiosa es la explosión del amor, y este amor no conoce la división, para él lo lejano está cerca, no es lo uno o los muchos, sino un estado en el que cesa toda división; como la belleza, no cabe en las palabras. Desde este silencio, y sólo desde él, actúa la mente meditativa.

Saanen, Suiza, 6 de agosto de 1970
La verdadera revolución, capítulo 3

LA MENTE MEDITATIVA FLUYE EN ESTE SILENCIO...

Esa noche, y particularmente en ese valle lejano con sus antiquísimas montañas y sus rocas de formas caprichosas, el silencio era tan real como la pared que uno tocaba. Por la ventana se veían las estrellas brillantes. No era un silencio que uno mismo generara, no era debido a que la Tierra estuviera tranquila y los aldeanos durmiendo, sino que procedía de todas partes: de las estrellas distantes, de aquellos oscuros montes, y de la propia mente y corazón de uno. Era un silencio que parecía cubrirlo todo, desde el diminuto grano de arena del lecho del río, que sólo sabía del agua cuando llovía, hasta el alto baniano de singular envergadura, y también la leve brisa que empezaba a soplar en ese momento. Existe este silencio de la mente que ni el ruido ni el pensamiento ni el viento pasajero de la experiencia pueden tocar, ese silencio es inocente y, por tanto, infinito. Cuando en la mente está este silencio, de él surge una acción, y esa acción no genera confusión ni desdicha.

La meditación de una mente que está en completo silencio es la bendición que el ser humano siempre ha buscado. Este silencio abarca todas las cualidades del silencio.

Está el extraño silencio que reina en un templo vacío o en una iglesia de algún lugar recóndito, lejos del ruido de turistas o fieles, y está el pesado silencio que yace sobre el agua y que forma parte de aquello que está fuera del silencio de la mente.

La mente meditativa contiene todas estas variedades, cambios y movimientos del silencio. Este silencio de la mente es la verdadera mente religiosa, y el silencio de los dioses es el silencio de la Tierra. La mente meditativa fluye en ese silencio, y el amor es la forma como se expresa. En este silencio hay dicha y regocijo.

La India, 1970
La verdadera revolución, capítulo 5

NO HAY SECUENCIA EN LA MEDITACIÓN...

No hay secuencia en la meditación, no hay una continuidad porque ésta implica que lleva consigo tiempo, espacio y acción. Toda nuestra actividad psicológica está dentro del campo del tiempo y el espacio, y desde ahí surge la acción que siempre resulta incompleta. Nuestra mente está condicionada para aceptar el tiempo y el espacio, de aquí hasta allí, la continuidad de esto y aquello es lo que constituye la secuencia del tiempo. En ese movimiento, la acción producirá contradicción y, por consiguiente, conflicto, ésta es nuestra vida. Ahora bien, ¿puede alguna vez la acción estar libre del tiempo de modo que no haya remordimientos ni expectativas, que la acción no se proyecte hacia adelante o hacia atrás? Ver es actuar, no se da primero el comprender y luego el actuar, sino más bien un ver que en sí mismo es la acción, en esto no existe el elemento del tiempo, de modo que la mente está siempre libre. El tiempo y el espacio son la vía del pensamiento, el cual concibe y nutre al "ego", al "yo" y al "no-yo", con todas sus exigencias de realización, su resistencia y su temor de ser lastimado.

En esta mañana, la cualidad de la meditación era la nada, un vacío total de tiempo y espacio, lo cual era un hecho y no una idea o la paradoja de las especulaciones opuestas. Uno descubre esta extraña vacuidad cuando se elimina la raíz de todos los problemas, esta raíz es el pensamiento, el pensamiento que di-

vide y limita. En la meditación, la mente se vacía realmente del pasado, aunque pueda utilizar el pasado como pensamiento. Este vacío sigue durante el día, y por la noche el dormir vacía la mente del ayer, por eso la mente toca lo que es eterno.

Brockwood Park, 1970-1975
Principios del aprender, parte II, capítulo 6

LA MEDITACIÓN DERRIBA LAS FRONTERAS DE LA CONCIENCIA...

La meditación derriba las fronteras de la conciencia, desbarata el mecanismo del pensamiento y los sentimientos que éste activa. La meditación que está atrapada en un método, en un sistema de recompensas y promesas, mutila y somete la energía. La meditación consiste en liberar energía en abundancia, y el control, la disciplina y la represión corrompen la pureza de esa energía. La meditación es la llama que arde intensamente sin dejar ceniza alguna. Las palabras, los sentimientos, los pensamientos siempre dejan cenizas, y el mundo vive de cenizas. La meditación es un riesgo porque lo destruye todo, no deja absolutamente nada, ni siquiera el susurro de un deseo; y en este vasto e insondable vacío hay creación y amor.

París, 18 de septiembre de 196[1]
Diario I, págs. 123 y 124

CUANDO SE DA ESA MENTE MEDITATIVA, ELLA TIENE SU PROPIO ÉXTASIS...

Pregunta: ¿Qué quiere decir con éxtasis, puede describirlo? Dijo que el éxtasis no es placer y que el amor no es placer.

Krishnamurti: ¿Qué es el éxtasis? Cuando uno mira una nube, en la luz de esa nube hay belleza y la belleza es pasión. Para ver la belleza de una nube o la belleza de la luz sobre un árbol tiene que haber pasión, tiene que haber intensidad. En esta intensidad, en esta pasión, no hay sentimiento alguno de agrado o desagrado. De modo que el éxtasis no es personal, el éxtasis no es suyo ni mío, igual que el amor tampoco es suyo ni mío. Cuando hay placer, eso sí es suyo o mío. Pero cuando se da esa mente meditativa, ella tiene su propio éxtasis, el cual no puede describirse, ni expresarse con palabras.

Pregunta: ¿Está diciendo que no existe lo bueno ni lo malo, y que todas las reacciones son buenas? ¿Es eso lo que está diciendo?

Krishnamurti: No, señor, no dije eso. Lo que dije fue: observe su reacción, no la llame buena o mala porque cuando la llama buena o mala genera contradicción. ¿Ha mirado alguna vez a su esposa –siento tener que insistir en esto– sin la ima-

gen que tiene de ella, sin esa imagen que ha forjado a lo largo de treinta y tantos años? Tiene una imagen de ella y ella tiene una imagen de usted, estas imágenes son las que están en relación, usted y ella no tienen relación. Estas imágenes surgen cuando no estamos atentos en nuestra relación, es la falta de atención la que genera las imágenes. Ahora bien, ¿puede mirar a su esposa sin condenarla, sin evaluarla, sin decir que tiene razón o que está equivocada, sólo observarla sin introducir sus prejuicios? Entonces, como resultado de esa observación, verá que hay una acción por completo diferente.

París, 24 de abril de 1969
El vuelo del águila, parte III, capítulo 8

MEDITAR ES VACIAR LA CONCIENCIA DE SU CONTENIDO...

El tiempo ha generado la conciencia con su contenido, y esta conciencia es la cultura del tiempo. Su contenido es la conciencia, y sin él, la conciencia tal como la conocemos no existe, no hay nada. En esa conciencia movemos las pequeñas piezas de un lado a otro, según las presiones de la razón y las circunstancias, pero siempre en el mismo campo de la angustia, el dolor y el conocimiento. Este movimiento es tiempo, es pensamiento y es medida. Es un absurdo jugar al escondite con uno mismo; este movimiento es la sombra y la fuerza del pensamiento, es el pasado y el futuro del pensamiento. El pensamiento no puede retener este instante, porque este instante no forma parte del tiempo, este instante es el fin del tiempo; el tiempo se ha detenido en ese momento, no hay movimiento en ese momento, y por eso ese instante no tiene relación con otro instante; no tiene causa y, en consecuencia, no tiene ni principio ni fin. La conciencia no puede contenerlo. En ese instante de la nada, todo es.

Meditar es vaciar la conciencia de su contenido.

Ojai, California, 24 de abril de 1975
Diario II, págs. 105 y 106

MEDITAR ES TRASCENDER EL TIEMPO...

Meditar es trascender el tiempo. El tiempo es la distancia que el pensamiento recorre en la concepción de sus deseos, y este viaje se realiza siempre a lo largo de la vieja carretera, recubierta cada vez con una nueva capa de asfalto, con nuevos paisajes, pero siempre es el mismo camino que no conduce a ninguna parte, salvo al sufrimiento y a la tristeza.

La verdad deja de ser una abstracción sólo cuando la mente trasciende el tiempo, entonces la dicha no es una idea derivada del placer, sino una realidad que no es verbal.

El silencio de la verdad adviene cuando la mente se vacía del tiempo; el ver es hacer, y por tanto entre el ver y el hacer no hay separación. En el intervalo entre el ver y el hacer nacen el conflicto, la desdicha y la confusión. Aquello que está fuera del tiempo es lo eterno.

Europa, 1970
La verdadera revolución, capítulo 13

LA MEDITACIÓN ES SIEMPRE NUEVA...

La meditación es siempre nueva, no tiene el toque del pasado porque no tiene continuidad. La palabra "nueva" no transmite la cualidad de un frescor que nunca antes ha sido. Es como la luz de una vela que se ha apagado y que se ha vuelto a encender, la nueva luz no es la antigua, aunque la vela sea la misma. La meditación tiene continuidad sólo cuando el pensamiento le da color, forma y una meta. La meta y el significado de la meditación otorgados por el pensamiento se vuelven la esclavitud dependiente del tiempo, pero la meditación que no ha sido tocada por el pensamiento tiene su propio movimiento, que no es del tiempo. El tiempo implica lo viejo y lo nuevo como un movimiento desde las raíces del ayer hasta el fluir del mañana, pero la meditación es un florecimiento completamente diferente, no es el resultado de la experiencia de ayer y, por eso, no tiene raíces en el tiempo, tiene una continuidad, la cual no es del tiempo. La palabra "continuidad" en la meditación es engañosa, porque lo que fue, el ayer, no se da hoy. La meditación de hoy es un nuevo despertar, un nuevo florecimiento de la belleza de la bondad.

Europa, 1970
La verdadera revolución, capítulo 7

10. “LO OTRO”

NO ES POSIBLE INVITAR A LO OTRO...

Sólo hasta aquí podemos llegar verbalmente, lo que está más allá no se puede expresar con palabras, porque la palabra nunca es la cosa. Hasta ahora podemos describir, explicar, pero ni las palabras ni las explicaciones puedan abrir la puerta. Únicamente abrirán la puerta la atención y el ser consciente, el darnos cuenta de cómo hablamos, qué decimos, cómo caminamos, qué pensamos; es como limpiar una habitación y mantenerla ordenada. Tener la habitación ordenada es importante en un sentido, pero en otro no tiene ninguna importancia. La habitación debe estar ordenada, pero el orden no abrirá la puerta o la ventana, tampoco abrirá la puerta su voluntad o su deseo; no es posible invitar a "lo otro". Todo lo que uno puede hacer es mantener la habitación ordenada, lo cual es ser virtuoso en sí, no por lo que ella puede aportar. Sea sensato, racional y ordenado, a lo mejor entonces si tiene suerte, se abrirá la ventana y la brisa entrará, o puede que no. Todo depende del estado de su mente, y ese estado de la mente sólo puede ser comprendido por uno mismo, observándolo sin tratar de moldearlo, de tomar partido, de oponerse, de estar o no de acuerdo, de justificar, de condenar y de juzgar, lo cual significa observarlo sin elección alguna. Si observa sin elección alguna, quizá la puerta se abra y conocerá lo que es esa dimensión en la cual no hay ni conflicto ni tiempo.

Selección de textos de 1969
Libérese del pasado, capítulo 3

LA MEDITACIÓN PROSEGUÍA POR DEBAJO DE LAS PALABRAS Y DE LA BELLEZA DE LA NOCHE...

Hablando y caminando, la meditación proseguía por debajo de las palabras y de la belleza de la noche. Proseguía a gran profundidad, fluyendo hacia adentro y hacia afuera, estallaba y se expandía. Uno se daba cuenta de ello, estaba sucediendo, no era algo que uno estuviera experimentando, la experiencia es limitada, sucedía; sucedía sin la participación de uno, el pensamiento no podía compartirlo, porque el pensamiento, en cualquiera de sus formas, es una cosa muy vana y mecánica; incluso ni la emoción podía intervenir, era algo demasiado activo y perturbador para el pensamiento y la emoción; estaba sucediendo a una profundidad tan desconocida que era imposible medirla, pero había una gran quietud, era algo muy sorprendente y nada común.

Las hojas oscuras brillaban y la Luna había ascendido muy alto, seguía su curso hacia poniente e inundaba la habitación. Faltaban aún muchas horas para el amanecer y no se escuchaba ningún sonido, incluso los perros de la aldea con sus estridentes ladridos permanecían callados. Al despertar, aquello estaba ahí, con claridad y precisión, "lo otro" estaba presente y era necesario despertarse del todo, no seguir durmiendo; fue una acción prudente para poder ser consciente de lo que estaba sucediendo, para que hubiera plena y lúcida

conciencia de lo que acontecía. De seguir dormido hubiera podido ser un sueño, una insinuación del inconsciente, un truco del cerebro, pero al estar totalmente despierto, "lo otro", esa cosa extraña e incognoscible, era una palpable realidad, era un hecho y no una ilusión o un sueño. Tenía la calidad, si es que tal palabra puede aplicársele, de ingravidez e impenetrable fuerza, incluso esas palabras poseen cierto significado definido y comunicable, pero pierden todo sentido cuando "lo otro" tiene que comunicarse con palabras; las palabras son símbolos, pero ningún símbolo puede jamás transmitir la realidad. Aquello estaba ahí con una fuerza tan incorruptible, tan inaccesible, que nada podía destruirlo. Uno sólo puede acercarse a algo que le resulte familiar, uno debe conocer el mismo idioma para comunicarse, tiene que haber alguna clase de proceso del pensamiento, sea verbal o no verbal, y, sobre todo, tiene que haber cierto reconocimiento mutuo. Sin embargo, no había nada de eso, uno podría decir que es esto o aquello, es tal o cual cualidad, pero en el momento en que aquello estaba presente no había palabras porque el cerebro estaba en completo silencio, no había actividad alguna del pensamiento. "Lo otro" no está relacionado con nada, y todo pensamiento, toda existencia, es un proceso de causa-efecto, por consiguiente, no había relación alguna con aquello, ni había comprensión de ello. Era una llama inaccesible, uno sólo podía mirarla y mantenerse a distancia. Al despertar súbitamente eso estaba ahí y con ello advino un éxtasis inesperado, un júbilo sin motivo alguno; no había una causa involucrada porque en ningún momento había sido buscado, ni perseguido. Este éxtasis estaba ahí al despertar de nuevo a la hora habitual y continuó por un largo período de tiempo.

Bombay y Rishi Valley, 24 de octubre de 1961
Diario I, págs. 166 y 167

LA MENTE ESTÁ LIMPIA DE TODA IMAGINACIÓN E ILUSIÓN...

Uno despertó temprano con esa fuerte sensación de "lo otro", de un mundo diferente que está más allá de todo pensamiento; era muy intenso, tan claro y puro como el cielo sin nubes de aquella mañana. La mente está limpia de toda imaginación e ilusión, porque no hay continuidad, todo es y jamás ha sido antes. Si hay una posibilidad de continuidad, es ilusión.

Era una mañana transparente aunque pronto las nubes aparecerían. Al mirar por la ventana, los árboles y los campos se veían con mucha nitidez. Algo muy curioso estaba sucediendo: había una intensificación de la sensibilidad, no solamente la sensibilidad ante la belleza, sino también a todas las otras cosas. La brizna de hierba tenía un verde asombroso, esa sola brizna de hierba contenía en sí misma todo el espectro de colores, era algo intenso, deslumbrante en una cosa tan insignificante, tan fácil de destruir. Esos árboles con su altura y su profundidad estaban llenos de vida, los contornos de aquellas arrebatadoras colinas y los árboles solitarios eran la expresión de todo tiempo y espacio; las montañas contra el pálido cielo estaban más allá de todos los dioses del hombre. Era increíble ver, sentir todo esto, con sólo mirar por la ventana. Los ojos se purificaban.

Es extraño cómo durante una o dos visitas esa fuerza, ese

poder llenó la habitación. Parecía estar en los propios ojos y en el aliento, surgía súbitamente, de la manera más inesperada, con una fuerza y una intensidad abrumadoras, otras veces surgía quieta y serena. Pero, se quiera o no, estaba ahí. No es posible acostumbrarse a eso porque nunca ha sido y no será jamás, pero sigue estando ahí.

El proceso ha sido leve, tal vez debido a estas charlas y a las entrevistas con la gente.

Gstaad, Suiza, 3 de agosto de 1961
Diario I, págs. 44 y 45

MIENTRAS UNO CAMINABA POR LA CALLE...

Mientras uno caminaba por la calle bordeada por unas pocas palmeras, "lo otro" advino como una ola que purificaba y fortalecía; ahí estaba como un perfume, como un aliento de inmensidad. No era sentimentalismo o una ficción engendrada por la ilusión o la fragilidad del pensamiento, estaba ahí, nítido y claro, sin confusión posible, sin vacilación y perfectamente definido. Estaba ahí, era algo sagrado y nada podía alcanzarlo, nada podía destruir su finalidad. A su vez, el cerebro era consciente de la proximidad de los autobuses que pasaban, de la calle húmeda y el chirriar de los frenos, se daba cuenta de todas estas cosas, y más allá estaba el mar; pero el cerebro no tenía relación con ninguna de estas cosas, estaba completamente vacío, sin raíz de ninguna clase, miraba y observaba desde esta vacuidad. "Lo otro" presionaba sobre él con aguda urgencia, no era una sensación, sino algo tan real como el hombre que estaba llamando; no era una emoción que cambiaba, variaba y continuaba, era algo que el pensamiento no podía tocar, estaba allí con la determinación de la muerte que ninguna razón puede disuadir. Como no tenía raíces ni relación alguna, nada podía contaminarlo, era indestructible.

Bombay y Rishi Valley, 21 de octubre de 1961
Diario I, págs. 162 y 163

ESTABA ESPERANDO ALLÍ...

Sucedió de repente, al regresar a la habitación, aquello estaba ahí con una acogedora bienvenida, totalmente inesperado, uno sólo había entrado en la habitación un momento para volver a salir; habíamos estado conversando sobre diversas cosas, ninguna demasiado importante. Fue una conmoción y una sorpresa encontrarse con la bienvenida de "lo otro" en la habitación, estaba esperando con una invitación tan abierta que cualquier disculpa parecía inútil. En varias oportunidades, muy lejos de aquí, en Wimbledon [recordando Londres donde había estado en mayo...], debajo de algunos árboles y a lo largo de un camino que tantas personas utilizaban, aquello había estado aguardando en un recodo del camino; con asombro uno permanecía presente, cerca de aquellos árboles, completamente abierto, vulnerable, sin habla, sin un solo movimiento. No era una fantasía, una ilusión autoproyectada, la otra persona que resultó estar presente también lo percibió. En varias ocasiones estaba ahí, con una acogedora bienvenida de amor, y era algo tan increíble; cada vez tenía una nueva cualidad, una nueva belleza, una nueva austeridad. Y así sucedía en esta habitación, era algo totalmente nuevo y por completo inesperado, era esa belleza que silenciaba la mente entera y dejaba el cuerpo sin movimiento alguno; hacía que la mente, el cerebro y el cuerpo, se volviesen intensamente alertas y sensibles; hacía estremecer el cuerpo y en pocos minutos "lo otro", con

su acogedora bienvenida, desapareció tan velozmente como había llegado.

Bombay y Rishi Valley, 25 de octubre de 1961
Diario I, pág. 168

"LO OTRO" ESTABA ALLÍ REMONTANDO EL VALLE COMO SI FUERA UNA CORTINA...

La casa retirada, más o menos a una milla, estaba en medio de los deliciosos y silenciosos campos de arroz verdes. Uno con cierta frecuencia la había visto, con aquella carretera que seguía adelante hasta la entrada del valle y continuaba, era la única carretera para entrar y salir del valle, tanto a pie como en automóvil. La casa blanca rodeada de unos pocos árboles llevaba allí desde hacía varios años y siempre era agradable contemplarla, pero esa tarde al salir de la curva, al verla, estaba rodeada de una belleza y una sensación por completo diferentes. "Lo otro" estaba allí remontando el valle como si fuera una cortina de lluvia, pero curiosamente no llovía; llegaba como llega la brisa, suave y dulcemente, estaba allí, tanto fuera como dentro de uno. No era un pensamiento, no era un sentimiento, ni una fantasía o cosa del cerebro. Cada vez resultan tan nuevas y asombrosas, tan puras su fuerza y su vastedad que siempre causaba asombro y júbilo. Es algo totalmente desconocido, y lo conocido no tiene contacto con aquello, para que aquello sea lo conocido debe morir completamente. La experiencia sigue estando dentro del campo de lo conocido, y por eso no era una experiencia. Toda experiencia es un estado de inmadurez. Uno sólo puede experimentar y reconocer como experiencia algo que ya conoce previamen-

te, pero esto no se podía experimentar, no era reconocible. Cada forma del pensamiento y cada sentimiento debe cesar, porque todo eso es conocido y reconocible, el cerebro y la totalidad de la conciencia tienen que estar libres de lo conocido y vaciarse sin esfuerzo alguno. Aquello estaba allí, dentro y fuera, uno caminaba en eso y con eso. Los cerros, el campo, la tierra, estaban con eso.

Bombay y Rishi Valley, 29 de octubre de 1961
Diario I, págs. 176 y 177

SI VIENE, AHÍ ESTÁ, SIN INVITACIÓN...

Había sido un día muy caluroso y en aquella sala repleta de gente el calor también había sido sofocante. Pero a pesar de todo esto y del cansancio, uno despertó en medio de la noche con "lo otro" dentro de la habitación. Estaba allí con gran intensidad, no sólo llenaba la habitación y desbordaba sus límites, sino que penetraba muy profundo dentro del cerebro, tan profundamente que parecía atravesarlo e ir más allá de todo pensamiento, espacio y tiempo. Tenía una fuerza increíble, tal energía que era imposible seguir en la cama; y aun en la terraza, donde soplaba el aire fresco y puro, su intensidad continuaba.

Siguió así durante casi una hora más, con gran fuerza e intensidad; toda la mañana había estado allí. No es una simulación, ni es el deseo que toma la forma de sensación, de excitación, no es obra del pensamiento basado en incidentes del pasado; ninguna imaginación podría comunicar algo como "lo otro". Es curioso que cada vez que esto sucede es algo totalmente nuevo, inesperado y repentino. El pensamiento después de haberlo intentado se da cuenta de que no puede recordar lo que ha sucedido en otras ocasiones, ni puede despertar el recuerdo de lo que ha sucedido esta mañana, porque eso está más allá de todo pensamiento, deseo e imaginación. Es demasiado extenso para que el pensamiento o el deseo pueda rememorarlo, es demasiado inmenso para que el cerebro lo genere, y no es una ilusión.

Lo curioso de todo esto es que uno ni siquiera está preocupado si viene, ahí está, sin invitación, y si no viene, no importa lo más mínimo. No se puede jugar con su belleza y su fuerza, no hay invitación ni rechazo, viene y se va cuando quiere.

Esta mañana temprano, poco antes de que saliera el Sol, la meditación, en la cual toda clase de esfuerzo hacía tiempo que había cesado, se convirtió en silencio, un silencio en el que no había un centro y, por consiguiente, no había periferia, era sólo silencio. No tenía cualidad ni movimiento ni profundidad ni altura, era completa quietud. Esa quietud era la que tenía un movimiento que se expandía infinitamente y cuya medida no pertenecía ni al tiempo ni al espacio. Esa quietud explotaba y se expandía, pero no tenía un centro, si hubiese un centro no sería quietud, sería estancamiento y deterioro, no tenía nada que ver con las complejidades del cerebro. La cualidad de la quietud que el cerebro puede producir es por completo diferente, en todos los sentidos, de la quietud que hubo esta mañana. Era una quietud que nada podía perturbar porque no ofrecía resistencia, todo estaba en esa quietud y esa quietud estaba más allá de todo. El tráfico de los camiones que a primera hora de la mañana traen alimentos y otras materias a la ciudad no perturbaba en modo alguno esa quietud, ni tampoco los destellos intermitentes provenientes de la alta torre. Aquello permanecía allí, sin tiempo.

París, 20 de septiembre de 1961
Diario I, págs. 128 y 129

LA INTENSA ENERGÍA DE LA VIDA ESTÁ ALLÍ SIEMPRE...

Ayer por la tarde, aquello empezó súbitamente en una habitación que daba a una calle ruidosa; la fuerza y la belleza de "lo otro" se extendían hacia afuera de la habitación por encima del tráfico, dejaban atrás los jardines e iban más allá de las colinas. Aquello estaba presente, inmenso e impenetrable; siguió toda la tarde y justo cuando uno se disponía a acostarse seguía con furiosa intensidad, era una bendición de gran beatitud. Uno no puede acostumbrarse a ello, porque siempre es diferente, siempre hay algo, una nueva cualidad, un significado sutil, una nueva luz, algo que no había sido visto antes. No podía almacenarse, recordarlo o examinarlo en un rato de ocio, allí estaba y ningún pensamiento se le podía aproximar, porque el cerebro estaba en silencio y no existía el tiempo para experimentar, para acumular. Estaba presente y todo pensamiento se aquietaba.

La intensa energía de la vida está allí siempre, día y noche, no tiene fricción, ni dirección, elección o esfuerzo. Se encuentra presente con tal intensidad que el pensamiento y el sentimiento no pueden capturarla, ni moldearla según sus antojos, experiencias o demandas. Está allí con tal abundancia que nada puede disminuirla, pero nosotros tratamos de utilizarla, de darle una dirección, de retenerla dentro del molde de nuestra existencia y así obligarla para que se adapte a nuestro propio patrón, a nuestra experiencia y conocimiento.

La ambición, la envidia, la codicia limitan su energía, y por eso hay conflicto y sufrimiento; la crueldad de la ambición, personal o colectiva, distorsiona su intensidad ocasionando odio, antagonismo y conflicto. Cada acto de la envidia pervierte esta energía, creando descontento, desdicha y temor; con el temor llega la culpa, la ansiedad y la interminable miseria de la comparación y del imitar. Esa energía distorsionada es la que hace al sacerdote, al general, al político y al ladrón. Pero esa energía inagotable que hemos limitado por medio de nuestro deseo de permanencia y seguridad, es el terreno en el que crecen las ideas sin fruto, la competición, la crueldad y la guerra; ésa es la causa del eterno conflicto entre los hombres.

Cuando todo esto es descartado, de forma fácil y sin esfuerzo, únicamente entonces surge esa intensa energía que sólo puede existir y florecer en libertad, y es únicamente en libertad cuando no causa conflicto ni tristeza, sólo entonces crece y no tiene fin, es la vida sin principio ni fin, es la creación que es amor y destrucción.

La energía empleada en una sola dirección conduce a una única cosa: al conflicto y el sufrimiento; pero la energía que es la expresión completa de la vida es una bienaventuranza más allá de toda medida.

Roma y Florencia, 9 de octubre de 1961
Diario I, págs. 128 y 129

11. UNA LUZ PARA SÍ MISMO

Al despertarse esta mañana, más allá de toda meditación, del pensamiento y de las ilusiones que los sentimientos generan, había una intensa y clara luz en el centro mismo del cerebro y más allá del cerebro, en el centro mismo de la conciencia, del propio ser. Era una luz que no tenía sombra y no se circunscribía a dimensión alguna, estaba allí, sin movimiento. Junto a esa luz estaba presente esa fuerza incalculable y esa belleza que están más allá del pensamiento y el sentimiento.

El proceso fue más agudo por la tarde.

Gstaad, Suiza, 11 de agosto de 1961
Diario I, pág. 52

La libertad es ser una luz para sí mismo; entonces la libertad no es una abstracción, no es una cosa recordada por el pensamiento. La verdadera libertad es estar libre de la dependencia, el apego y el anhelo de experiencias. Estar libre de toda la estructura misma del pensamiento es ser una luz para sí mismo. Desde esa luz sale toda acción, y por tanto jamás es contradictoria. La contradicción sólo existe cuando esa ley, esa luz, se separa de la acción, cuando el actor está separado de la acción. El ideal, la norma, es el estéril movimiento del pensar y no puede coexistir con esta luz, el uno niega al otro. Esta luz, esta ley, se mantiene distante de uno porque donde hay un observador no está esta luz y este amor. La estructura del observador está creada por el pensamiento, que nunca es nuevo, nunca es libre. No hay un "cómo", no hay sistema ni práctica alguna, sólo está el ver, que es el hacer. Uno tiene que observar, no a través de los ojos de otra persona, porque esa luz, esa ley, no es ni suya ni de otra persona, únicamente hay luz, y eso es amor.

Brockwood Park, Inglaterra, 24 de septiembre de 1973
Diario II, pág. 31

Pasada la curva, la carretera desciende suavemente y, por medio de dos puentes sobre los lechos secos de los ríos, alcanza el otro lado del valle. La carreta de bueyes había empezado a descender cuesta abajo por la carretera y algunos aldeanos, tímidos y silenciosos, venían en dirección opuesta; en el lecho seco del río estaban jugando unos niños y se escuchaba el reclamo sostenido de un pájaro. Justo cuando la carretera doblaba hacia el Este advino "lo otro", llegó derramándose en grandes olas de bendición, con esplendor e inmensidad. Parecía como si los cielos se hubieran abierto y desde esa inmensidad viniera lo innominable; uno de pronto se dio cuenta de que eso había estado allí todo el día y, ahora, repentinamente, al caminar solo mientras los demás estaban un poco distantes, uno se dio cuenta de este hecho y lo que hacía que fuera extraordinario era ese algo que estaba manifestándose; era la culminación de lo que había estado sucediendo todo el tiempo y no un incidente aislado. Había luz, no la luz del Sol poniéndose, ni la poderosa luz artificial, todas ellas producen sombra, sino que había una luz sin sombras, y era luz.

Bombay y Rishi Valle, 9 de noviembre de 1961
Diario I, págs. 195 y 196

Era una mañana clara de invierno, fría, reluciente, sin una sola nube en el cielo. Mientras observábamos la luz del Sol matutino reflejada en el río, la meditación proseguía, la luz misma formaba parte de la meditación. Uno miraba las brillantes aguas saltarinas en la calma de la mañana, no con una mente que interpretaba dándole algún significado, sino con unos ojos que sólo veían la luz, nada más.

La luz, igual que el sonido, es algo extraordinario. Está la luz que los pintores tratan de plasmar en un lienzo, está la luz que captan las cámaras, está la luz de una pequeña lámpara en una noche oscura, y también la luz que se refleja en el rostro de alguien, esa luz que está detrás de los ojos. La luz que ven los ojos no es la luz sobre las aguas, esa luz es tan diferente, tan extensa, que no puede entrar en el estrecho campo del ojo. Esa luz, como el sonido, se movía incesantemente, hacia afuera y hacia adentro, como la marea en el mar. Y si uno permanecía muy quieto participaba con ella, no como una imaginación o con los sentidos, participaba sin saberlo, sin la medida del tiempo.

La belleza de esa luz, como el amor, no se puede poseer ni expresarla con palabras, pero ahí estaba, en las sombras, en el espacio abierto, en la casa, en la ventana al otro lado de la calle y en la risa de aquellos niños. Sin esa luz, lo que vemos es de poquísima importancia, porque la luz lo es todo; y la luz de la meditación se posaba sobre las aguas. Volvería a estar presente de nuevo al atardecer, durante la noche, y cuando el Sol saliera por encima de los árboles dándole al

río un color dorado. La meditación es esa luz en la mente que alumbra el camino de la acción, y sin esa luz, no hay amor.

La India, 1970
La verdadera revolución, págs. 64 y 65

12. LA “BASE”

ESCUCHAR EN LA OSCURIDAD INTERNA...

Krishnamurti: ¿Cómo disiparé esta continua y constante oscuridad? Eso es lo único que importa, porque mientras exista esa oscuridad generaré permanente división. Como puede ver, es un pez que se muerde la cola. Sólo puedo disipar la oscuridad a través de la percepción interna y no puedo tener esa percepción interna basándome en el esfuerzo de la voluntad, de manera que me quedo sin nada. Entonces, ¿cuál es mi problema? Mi problema es percibir la oscuridad, percibir el pensamiento que está generando la oscuridad, y ver que el "yo" es el origen de esta oscuridad. ¿Por qué no puedo ver eso? ¿Por qué no puedo verlo ni siquiera lógicamente?

David Bohm: Bueno, desde la lógica está claro.

K: Sí, pero de alguna forma no parece surtir efecto. Luego, ¿qué debo hacer? Por primera vez me doy cuenta de que el "yo" está creando la oscuridad, la cual genera constante división. Eso lo veo con mucha claridad.

DB: Y, de todos modos, la división produce la oscuridad.

K: Y viceversa, así sucesivamente. Todo empieza a partir de ahí. Eso lo veo con mucha claridad, pero... ¿qué debo hacer?, no acepto la división.

Interlocutor: Krishnaji, ¿al decir que el hombre necesita tener una percepción interna, no introducimos de nuevo la división?

K: Pero el hombre tiene percepciones internas. "X" tiene una percepción interna y explica muy claramente cómo la oscuridad desaparece. Le escucho y me dice que la propia oscuridad es la que crea la división. En realidad no hay división, no hay una división entre la luz y la oscuridad. Por tanto, él me pregunta, ¿puedo dejar, puedo descartar esta sensación de división?

DB: Parece que de nuevo se genera una división al decir eso, al decir que debería hacerlo, ¿entiende?

K: No, no "debería".

DB: Por un lado, usted dice que la actividad del pensar parece que de forma natural genera división en la mente. Y también dice que intente eliminar esta división, cuando el pensamiento en sí mismo siempre genera división.

K: Comprendo. Pero... ¿puede la mente descartar la división? ¿O no es la pregunta adecuada?

I: ¿Puede la mente descartar la división mientras esté dividida?

K: No, no puede. Entonces, ¿qué he de hacer?

Presten atención. "X" dice algo tan extraordinariamente verdadero, de un significado y de una belleza tan inmensa, que todo mi ser dice: «Cáptalo». Eso no es una división.

Reconozco que soy el creador de la división, porque vivo

en la oscuridad y, por eso, desde esa oscuridad creo la división. Pero si he escuchado a "X", él dice que la división no existe. Me doy cuenta de que es una afirmación extraordinaria. De modo que el mismo hecho de comunicarle eso a alguien que ha vivido en esa constante división tiene un efecto inmediato, ¿no es cierto?

DB: Creo que, como dice, uno tiene que eliminar la división...

K: Dejar la división, no eliminarla. En cuanto a esa afirmación de que no hay división, quiero investigarla un poco más, estoy viendo algo.

La afirmación que "X" hace a partir de esa percepción interna, de que no hay división, tiene un efecto tremendo sobre mí. Siempre he vivido en división, cuando él viene y dice que no hay división, ¿qué efecto produce eso en mí?

DB: Usted afirma, entonces, que no hay división. Eso tiene cierto sentido. Pero, por otro lado, parece que la división realmente existe.

K: Reconozco que hay división, pero la afirmación de que la división como tal no existe, eso produce un enorme impacto en mí. Es natural que así sea, ¿no es cierto? Cuando veo algo que es inamovible, eso debe tener en mí algún efecto. Mi respuesta será a partir de una tremenda conmoción.

DB: Vamos a verlo; si estuviera hablando de algo que tuviéramos delante de nosotros y dijera: «No, eso no es así», entonces aclararía, como es lógico, todo lo que está diciendo. Ahora bien, usted dice que esta división "no existe", y nosotros intentamos mirarlo y ver si eso es así, ¿está de acuerdo?

K: Ni siquiera digo: «¿Eso es así?» De forma muy clara, "X" ha expuesto todo el asunto, y finalmente dice que no hay división; y yo, que soy sensible, que observo con mucha atención, me doy cuenta de que siempre vivo en división; pero cuando "X" hace tal afirmación, esa afirmación rompe el patrón establecido.

¿No sé si siguen lo que intento exponer? Se ha roto el patrón porque él ha dicho algo que realmente es verdadero, no existe la división entre Dios y el hombre, ¿entiende, señor? A eso me atengo. Me doy cuenta de algo, o sea, veo que donde hay odio lo otro no existe, pero aunque esté odiando también quiero lo otro; de modo que la oscuridad nace de esa constante división y, así, la oscuridad tiene continuidad. Sin embargo, he estado escuchando con mucha atención y "X" afirma algo que parece absolutamente verdadero. Eso penetra en mí y la acción de lo que él afirma disipa la oscuridad. No estoy haciendo ningún esfuerzo para liberarme de la oscuridad, pero "X" es la luz. Eso es así, y me atengo a eso.

Así pues, llegamos al siguiente punto que es: ¿puedo escuchar con mi oscuridad, desde mi oscuridad que es permanente? Estando en esa oscuridad, ¿puedo escucharle? Por supuesto que puedo. Estoy viviendo en constante división, la cual genera oscuridad, y viene "X" y me dice que la división no existe.

DB: De acuerdo. Ahora bien, ¿por qué dice que estando en la oscuridad puede escuchar?

K: Claro que puedo escuchar en la oscuridad. Si no es así, estoy condenado.

DB: Pero eso no es un argumento.

K: Por supuesto que no es ningún argumento, ¡pero es así!

DB: No merece la pena vivir en la oscuridad; pero ahora estamos diciendo que es posible escuchar desde la oscuridad.

K: Él, "X", me lo explica con sumo cuidado. Como soy sensible he estado escuchándole desde mi oscuridad y eso me vuelve más sensible, más enérgico, más atento. Eso es lo que he estado haciendo, lo hemos estado haciendo juntos. De modo que él afirma rotundamente que tal división no existe, y por mi parte me doy cuenta de que vivo en la división. Esa misma afirmación ha puesto fin al constante movimiento de la división.

De lo contrario, si esto no es así, no sucede nada, ¿me entiende?, sigo viviendo perpetuamente en la oscuridad. Pero hay una voz que predica en el desierto y escuchar esa voz tiene un efecto extraordinario.

DB: El escuchar llega a la fuente del movimiento, mientras que la observación no.

K: Sí; he observado, he escuchado, a lo largo de mi vida he jugado a toda clase de juegos y ahora veo que hay una sola cosa: siempre hay una constante oscuridad, y estoy actuando desde esa oscuridad, desde este desierto que es oscuridad, cuyo centro es el "yo". Lo veo de forma absoluta, completa, ya no puedo argumentar más en su contra. Y viene "X" y me dice: «una voz en ese desierto dice que hay agua», ¿me entiende?, no se trata de una ilusión. Eso produce en mí una acción inmediata.

Uno debe darse cuenta de que el constante movimiento en la oscuridad es la vida que uno vive, ¿entiende lo que estoy diciendo? O sea, con toda mi experiencia, con todo el

conocimiento que he acumulado durante millones de años, ¿puedo darme cuenta súbitamente de que estoy viviendo en la oscuridad total? Porque eso quiere decir que he llegado al final de toda esperanza, ¿no es cierto? Como mi esperanza es también oscuridad, el futuro queda por completo excluido y, por tanto, permanezco sólo con esa enorme oscuridad porque es lo único que tengo. Lo cual significa que esa comprensión es el final del devenir; he visto esto con claridad y "X" me dice que esto es lógico.

Como sabe, todas las religiones han mantenido que esta división existe.

DB: Pero también dicen que se puede superar.

K: Sigue siendo el mismo patrón que se repite, no importa quién lo haya dicho. El hecho es que viviendo en este desierto he estado escuchando todo lo que se dice, incluso lo que yo mismo digo, lo cual ha creado cada vez más oscuridad. No obstante, ésa es la verdad, lo cual significa que cuando hay percepción interna no hay división. ¿No es cierto?

DB: De acuerdo.

K: No es su percepción o mi percepción interna, es percepción interna. En ella no hay división.

DB: Sí.

K: Lo que nos lleva de nuevo a esa "base" de la que hablábamos...

DB: ¿Cuál es la relación con la "base"?

K: En esa "base" no hay oscuridad ni luz como tales, en esa "base" no hay división, no hay nada que nazca de la voluntad, el tiempo o el pensamiento.

DB: ¿Está diciendo que la luz y la oscuridad no están divididas?

K: Eso es.

DB: Lo cual quiere decir que no hay nada.

K: ¡Efectivamente, así es! Lo que hay es otra cosa; hay una percepción de que existe un movimiento diferente que es "no dual".

DB: ¿Qué significa "no dual"? Ninguna división.

K: Ninguna división. No voy a usar "no dual", mejor no hay división.

DB: Pero, no obstante, hay movimiento.

K: Por supuesto que sí.

DB: ¿Qué significa, entonces, sin división?

K: Por movimiento quiero decir ese movimiento que no es tiempo, ese movimiento que no genera división. De forma que quiero regresar, quiero dirigirme a la "base". Si en esa "base" no hay ni oscuridad ni luz, si no hay Dios ni hijo de Dios, si no hay división, ¿qué sucede? ¿Diría que la "base" es movimiento?

DB: Bien, podría serlo, sí. El movimiento es indiviso.

K: No. Lo que digo es que hay movimiento en la oscuridad.

DB: Sí, pero dijimos que no hay división entre la oscuridad y la luz, y sin embargo afirma que hay movimiento.

K: Efectivamente. ¿Diría usted que la "base" es movimiento infinito?

DB: Sí.

K: ¿Qué significa eso?

DB: Bueno, es difícil de expresar.

K: Sigamos profundizando; vamos a expresarlo. ¿Qué es el movimiento? Aparte del movimiento de aquí hasta allá, aparte del tiempo, ¿existe algún otro movimiento?

DB: Sí, lo hay.

K: De acuerdo. Tenemos el movimiento psicológico de lo que uno es y lo que quiere llegar a ser, tenemos el movimiento de la distancia, el movimiento del tiempo. Lo que estamos diciendo es que en todos esos movimientos hay divisiones. Luego... ¿hay un movimiento que en sí mismo no tenga división alguna? Cuando usted ha afirmado que no hay división, lógicamente, eso quiere decir que existe ese movimiento sin división.

DB: Entonces, ¿está diciendo que cuando no hay división ese movimiento está ahí?

K: Efectivamente, y dije que "X" afirma que eso es la "base".

DB: Entiendo.

K: ¿Diría, usted, que esa "base" no tiene principio ni fin?

DB: Sí.

K: Lo que de nuevo significa tiempo.

DB: ¿Puede decirse que el movimiento no tiene forma?

K: No tiene forma ni nada de todo eso, pero quiero ir un poco más lejos. Lo que estoy averiguando es que cuando usted afirmó que no hay división, dijimos que esto significa que en el movimiento no hay división alguna.

DB: O sea, fluye sin división.

K: Sí, es un movimiento en el cual no hay división. Ahora bien, ¿capto el significado de eso? ¿Comprendo la profundidad de esa afirmación? Un movimiento en el cual no hay división, lo que quiere decir que no hay tiempo ni distancia tal como la conocemos, absolutamente ningún elemento de tiempo. Lo que trato de ver es si ese movimiento está abrazando al hombre.

DB: Sí, lo está envolviendo.

K: Eso es lo que quiero averiguar. Me intereso por el ser humano, por la humanidad, que soy yo mismo. Así pues, "X" ha hecho algunas afirmaciones y yo he captado una que parece absolutamente verdadera: la división no existe. Lo que significa que ninguna acción genera división.

DB: Efectivamente.

K: Eso lo veo; y además pregunto, ¿ese movimiento es sin tiempo, etcétera? Parece que el mundo es ese movimiento, ¿me sigue?

DB: El mismo universo.

K: El universo, el cosmos, todo.

DB: La totalidad.

K: Sí, la totalidad. ¿No hay una frase en el mundo judaico que dice: «Sólo Dios puede decir, "yo soy"»?

DB: Bueno, eso es por la propia estructura del lenguaje, no es necesario afirmarlo.

K: No hace falta, de acuerdo. Pero... ¿comprende a dónde quiero llegar?

DB: Sí, que sólo existe este movimiento.

K: ¿Puede la mente ser ese movimiento? Porque ese movimiento es intemporal y, por tanto, inmortal.

DB: Sí, en ese movimiento no existe la muerte; y mientras la mente forme parte de ese movimiento, le sucederá lo mismo.

K: ¿Comprende lo que digo?

DB: Sí. Pero, entonces, ¿qué es lo que muere cuando el cuerpo muere?

K: Eso no significa nada, porque una vez he comprendido que no existe tal división...

DB: ...entonces no tiene importancia.

K: La muerte no significa nada.

DB: Seguirá teniendo algún significado en otro contexto.

K: ¡Ah!, el final del cuerpo; eso es totalmente insignificante. Pero, ¿entiende?, quiero comprender lo que significa esa afirmación de que no hay división; esa afirmación rompe el maleficio de mi oscuridad y veo que sólo hay un movimiento, eso es todo. Lo cual significa que la muerte tiene muy poca importancia.

DB: Entiendo.

K: Se ha eliminado completamente el temor a la muerte.

DB: Sí, comprendo que cuando la mente participa en ese movimiento, entonces la mente es ese movimiento.

K: ¡Eso es todo! La mente es ese movimiento.

Ojai, California, 17 de abril de 1980
Conversación con el profesor David Bohm
Más allá del tiempo, págs. 204 hasta la 213

13. UNAS BREVES CITAS

La meditación es un proceso de darse cuenta en acción.

Ojai, 7ª charla pública, 7 de julio de 1940

El pensamiento es mecánico, mientras que la meditación no lo es.

Brockwood Park, 1970-1975
Principios del aprender, parte II, capítulo 8

La meditación es el movimiento del amor.

Extractos, 1969
Meditaciones, pág. 22

La meditación del corazón es la comprensión de los problemas diarios.

Anotaciones de Krishnamurti, 1942-1960
Comentarios sobre el vivir, tomo III, pág. 227

La meditación en sí misma es intemporal, no es un medio para llegar a un estado intemporal.

Comentarios sobre el vivir, tomo III, pág. 145

Comprender al meditador es meditación.

Saanen, Suiza, 9 de agosto de 1970
La pregunta imposible, parte II, capítulo7

Donde hay control, no hay la meditación del corazón.

Chennai, Adyar, 1 de enero 1934
4ª charla pública

Sólo la meditación abre la puerta a lo que es eternamente nuevo.

Cinco conversaciones, 1969

La meditación es el cese de la palabra. Dado que la palabra es pensamiento no puede inducir al silencio. La acción que surge del silencio es enteramente distinta de la acción nacida de la palabra; la meditación es la liberación de la mente de todos los símbolos, imágenes y recuerdos.

Europa, 1970
La verdadera revolución, capítulo 5

BIBLIOGRAFÍA

Adyar, la India, charla pública
Boletínes KFA
Chennai, India, charla pública
Cinco conversaciones
Comentarios sobre el vivir, tomo II
Comentarios sobre el vivir, tomo III
Diario I
Diario II
El despertar de la inteligencia
La persecución del placer
El propósito de la educación
El vuelo del águila
Krishnamurti en India
Krishnamurti y la educación
La libertad primera y última
La llama de la atención
La madeja del pensamiento
La pregunta imposible
La totalidad de la vida
La verdadera revolución
Libérese del pasado
Obras completas
Ojai, California, charla pública
Más allá de la violencia
Más allá del tiempo